ÀTABLE

N°132 / SEPTEMBRE-OCTOBRE 2020

65 RECETTES INÉDITES

IRRÉSISTIBLE
LE BRUNCH GOURMAND DE BENOÎT CASTEL

ÉRIC FRECHON
LA ROCKSTAR DE L'ÉDEN-ROC

TENDANCE
LA FOLIE DES ESCAPE GAMES CULINAIRES

BURGERS, BOULETTES, PANCAKES, PÂTE À TARTINER...

SEXY VEGGIE

NOS PLATS PRÉFÉRÉS PASSENT AU VERT

DOSSIER VINS
LES GAGNANTS 2020
+ FOIRES AUX VINS
NOTRE BEST OF

BALADE À BEAUNE
LA BELLE DE BOURGOGNE

GUATEMALA
LE CAFÉ VU D'EN HAUT

CMI FRANCE
L 14142 - 132 - F: 3,90 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN $ 7,99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,60 € / GR 4,70 € IT 4,70 € / LUX 4,40 € / MAR 49 MAD / N.CAL 720 XPF / NL 5,20 € / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

IL ÉTAIT UNE FOIS, L'AUTOMNE…

Septembre est donc de retour. Immuable fuite des jours qui, année après année, solde l'été pour ouvrir un nouveau chapitre de vie, souvent (sur)active.

Après des mois d'atermoiements, de volte-face et d'hésitations, le masque est devenu notre meilleur ami. Derrière lui, nous apprenons de nouveaux comportements, faisant nôtres des valeurs qui ont depuis longtemps cours en Asie : plus de distance, moins de contacts physiques, un effacement (peut-être temporaire) de l'individuel au profit du collectif. Certes, quelques Français, râleurs et frondeurs, ont eu du mal à s'y faire. Reste que le masque est de mise, et sans doute pour un moment. Un si petit bout de tissu suscite cependant d'immenses questions.

Allons-nous nous familiariser avec un nouveau langage fait d'œillades, de plissements de paupières et de froncements de sourcils ? La vie a-t-elle de la saveur lorsqu'on craint de lui sourire ? Comment s'adonner au bonheur de goûter, de tester quand le spontané est sous-tendu par une potentielle mise en danger ? Peut-on encore croquer le monde derrière un masque ? Vous avez deux heures, est-on tenté de dire, comme au bac…

Décidément, septembre 2020 nous mène vers l'inconnu. L'inconnu économique, évidemment, mais aussi et surtout l'inconnu sociologique, tant cette crise de la Covid-19 ébranle nos certitudes. L'homme étant homme, il lui faudra bien inventer des manières de (se) socialiser, de partager, de profiter de la vie. C'est donc avec cette vision optimiste que la rédaction de ELLE à table s'est projetée vers l'automne, bien décidée à célébrer des valeurs qui lui sont chères.

Parce que la nature nous tente plus que jamais, nous louons le végétal à travers des recettes hautes en couleur, ainsi que des rencontres avec des chef(fe)s revenu(e)s au vert, tel Sven Chartier dans le Perche. Loin de l'ultra-moderne solitude qui est l'apanage de nos sociétés, nous avons aussi choisi de mettre en lumière l'idée même d'une cuisine collaborative. C'est le cas de Rosa Pilpel, duo chantre de la fermentation dans le Sud, ou du remarquable travail effectué par le chef Ēric Frechon*** au Cap-Eden-Roc, où il mitonne une cuisine 100 % Côte d'Azur avec les chefs du palace. Il s'est agi aussi de rendre hommage à l'univers viticole hexagonal au sein duquel des milliers de femmes et d'hommes font l'éloge, chaque année, des terroirs et des climats…

Une fois de plus, nous avons placé ce numéro sous l'égide de la joie, du partage, de la surprise, de l'énergie et de la confiance.
Confiance en soi, en nous, en vous, en tous.
Confiance dans la transformation vers une société meilleure, plus solide et plus équilibrée.
Confiance en demain et tous les lendemains à venir.

Bonne rentrée à tous !

DANIĒLE GERKENS
DIRECTRICE DE LA RĒDACTION
@danielegerkens

AKINOD

AKINOD.FR

MANGEZ N'IMPORTE OÙ MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

À TABLE

N° 132

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2020

EAT PARADE

8 Quoi de neuf ?
Tendances food, snobismes du moment, envies déco...

12 Tour de tables
Les restaurants qui nous font saliver.

16 Le grand bluff
Trois recettes pour épater facilement.

18 Très bonnes feuilles
Les derniers livres à dévorer.

20 Instamiam
Notre palmarès des tendances.

22 Sur les réseaux
Le EAT vu par vous et nous.

24 La Nuit des Chefs
Réservez votre soirée en terrasse.

26 Aux rayons bonnes nouvelles
Les bons plans de la grande distribution.

EAT LABEL SAISON

30 Les 4 produits de saison
Tomate, amande de mer, mûre, persillé de Tignes.

38 Éric Frechon, l'Éden-Roc star
Pari relevé haut la main par le grand chef.

EAT MAGAZINE

46 Le végétal nous régale
Légumes et fruits retrouvent leur place au soleil.

64 Sven Chartier, le retour à la terre
Les recettes « brut de potager » d'un chef bien dans son jardin.

70 Rosa Pilpel
Les idées fermentent à cette table arlésienne.

78 On joue avec la food !
Quand les escape games investissent l'univers de la gastronomie.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

POUR CONTACTER LE SERVICE ABONNEMENT, RENDEZ-VOUS P. 135.

38
Éric Frechon à l'Éden-Roc
Ça, c'est palace !

8
Déco
Idées fraîches côté table

46
Végétal mania
Du green dans nos assiettes

SERVICEPLAN

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

ELLE à table

D'AILLEURS & D'ICI

82 **Couleur café**
Escapade au Guatemala avec Anne Caron, une torréfactrice d'exception.

90 **Beaune appétit**
Nos belles adresses bourguignonnes.

BU & APPROUVÉ

99 **Trophées des vins ELLE à table**
Les gagnants de l'édition 2020.

104 **La folie des grandeurs**
Bag-in-Box™, magnum, jéroboam… le monde du vin fait bonne contenance.

110 **Foires aux vins de la rentrée**
Nos plus jolies trouvailles.

114 **Elles font le vin**
Isabelle Guichard, une femme biodynamique.

& MOI

120 **Les recettes du placard**
À concocter en solo, en duo ou en tribu.

124 **Le brunch vu par Benoît Castel**
Un repas récréatif et ultra-convivial.

130 **Banc d'essai**
On a testé le gaspacho.

132 **Sur le gril**
Dr Aga cuisine Manu Payet.

134 **Notre carnet d'adresses**

138 **L'index des recettes**

139 **Nos fiches-recettes**

99
Nos cuvées 2020
Notre jury leur a décerné vin sur vin !

82
Guatemala
Voyage au cœur des plantations de café

Retrouvez ELLE à table chaque mois sur France Inter pour parler gastronomie, alimentation, santé et plaisir avec Ali Rebeihi dans « Grand bien vous fasse ! », du lundi au vendredi, à partir de 10 h.
Dates et thèmes à suivre sur elleatable.fr et sur nos comptes Facebook et Instagram.

Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Natacha Arnoult

• Des exemplaires de ELLE à table N° 132 sont vendus avec un booklet de 52 pages de recettes extraites du livre L'Esprit bistrot d'Alain Ducasse, posé sur la une, pour 1,10 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine. Offre valable du 10 septembre au 17 novembre 2020, dans la limite des stocks disponibles. • Des exemplaires de Elle à table sont proposés avec un booklet offert de 52 pages La Nuit des Chefs, posé sur la une, sur les kiosques et les abonnés d'Île-de-France. • Ce numéro comporte un chéquier Select' Presse + enveloppe retour, posés sur la 4e de couverture des abonnés de France métropolitaine. • Encart Abonnement 2 pages, jeté entre les pages 138 et 139, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export, hors compagnies aériennes. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

facebook.com/elleatable **instagram.com/elleatable**
twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur **community@elle.fr**

QUOI DE NEUF?

PAR **OCÉANE ALGARON, DANIÈLE GERKENS,** ET **ALEXANDRA MICHOT**

Allô le beau
Plat de présentation « Pavot and Cellphones » en céramique (04.91), 150 €.
instagram.com/04.91_tableware

Sur la lagune
Verres effet moiré ou effet rubans, en verre de Murano soufflé bouche (Laguna B pour Diptyque), 125 € pièce.
diptyqueparis.com

LA TABLE SE FAIT BELLE

Après des années en berne, les arts de la table reviennent sur le devant de la scène. La preuve avec la multiplication des lignes de vaisselle et de verrerie développées par les grandes maisons, la porcelaine mania qui sévit et, de plus en plus, l'envie de célébrer à nouveau des dîners à l'esprit mix & match, décorés de fleurs et de bougies. Avant l'exposition « À table ! Le repas, tout un art » prévue du 18 novembre 2020 au 16 mai 2021 à la Manufacture de Sèvres, rien de tel pour s'inspirer que le sublime ouvrage « Chez eux » de Pierre Sauvage, regorgeant de recettes et de mises en scène…

« Chez eux. Quand recevoir est un art », de Pierre Sauvage, éd. Flammarion, 65 €. Sortie le 7 octobre.

Table « chinoise» chez Jacques Garcia.

© Ambroise Pézenas

Thé sobre, toi…
Théière « Théa » en grès (Fleux), 37,90 €.
fleux.com

Cacaotour
Bélize, Équateur, Brésil, Pérou, Madagascar, Venezuela… Tour du monde en quelques carrés par Hugues Pouget. Nouvelle gamme Origine, garantie sans lécithine de soja. Tablettes à partir de 6,50 €, en octobre.
hugovictor.com

Château d'Estoublon®

1489

ÉLUE LA MEILLEURE HUILE D'OLIVE DU MONDE

GOLD AWARD NYIOOC 2020
WORLD'S BEST OLIVE OIL

MEDAILLES D'OR AU NEW-YORK WORLD OLIVE OIL COMPETITION

www.estoublon.com

© Panorama

SUMMER FOREVER

Nice prolonge l'été chez **Bocca Nissa**, nouveau restaurant de 250 m² aux allures de maison de vacances ! À la carte, éventail de tapas, fritures et plats de partage. 3, rue Saint-François-de-Paule. **boccanissa.com**

Esprit arc-en-ciel
Serviette de table « Rainbow » en lin (Summerill & Bishop sur matchesfashion), 119 €. **matchesfashion.com**

Roule cocotte !
Ovale, en fonte émaillée (Le Creuset), à partir de 299 €. **lecreuset.fr**

Tiens bon la quille
Moulin à épices « Pit » en chêne, design Böttcher & Kayser (Bolia), 79 €. **bolia.com**

TÉLEX

Du 12 au 15 septembre, rendez-vous au Parc Floral de Paris pour le festival **Omnivore**. Le thème 2020 ? « La cuisine grandeur nature », beau programme entre cocktails, master class, food trucks et concerts. Infos sur omnivore.com

LES AILES DU PARADIS

Pour sa seconde collaboration avec le Louvre, Ladurée a orné une boîte de macarons d'un plateau de table florentin en mosaïque de pierres dures datant du 18e siècle. À croquer ! Coffret de 8 macarons, 23 €, à la boutique Ladurée du Louvre et sur **laduree.fr**

EN VUE

À la rentrée, les projets de nouvelles tables se bousculent ! • Parmi nos chouchous à suivre, il y a **Nosso** (22, promenade Claude-Lévi-Strauss, Paris-13e), imaginé par Alessandra Montagne **(1)**, cheffe brésilienne aux assiettes réjouissantes et créatives. Le plus ? Une immense terrasse bienvenue. • Nouveauté également du côté de Rennes où Julien Lemarié **(2)** ouvre **Imayoko** (20, bd de la Tour-d'Auvergne), ode aux donburi locavores. • Double actu aussi pour le chef Mory Sacko **(3)**, aux manettes d'**EDO**, table éphémère sur le parvis du Palais de Tokyo (Paris-16e) jusqu'au 15 octobre, et qui lance également **MoSuke** (11, rue Raymond-Losserand, Paris-14e), où il va oser une cuisine africaine métissée d'inspiration japonaise et française. Enfin, on attend beaucoup de la reprise du **Bistrot Flaubert** (10, rue Gustave-Flaubert, Paris-17e), ex-galaxie Rostang, par Stéphane Manigold **(4)**, déjà aux manettes de Substance et Contraste !

© A.-C. Héraud - Olivier Marie - Chris Sauders - Léo Paul Ridet

LES DĒSUCRĒS

DU FRUIT ET RIEN D'AUTRE

RĒDUIRE LES SUCRES NATURELLEMENT PRĒSENTS DANS LES JUS ? UNE IDĒE QUI CHANGE TOUT !

Chez Cidou, on a bien compris qu'un bon jus de fruits doit être gourmand, naturel et idéalement... pas trop sucré. Mais voilà, réduire les sucres présents dans un jus n'est pas chose évidente. En effet, les sucres présents dans les purs jus ne sont pas des sucres ajoutés, mais bien ceux naturellement présents dans les fruits. Alors chez Cidou, on s'est creusé la tête. Et on a trouvé ! La marque française a ainsi mis au point un système de filtration, sans chimie ni procédé industriel complexe, permettant de retirer une partie des sucres naturels tout en préservant le plaisir et la douceur d'un jus. Un pari brillamment réussi qui a donné naissance à la joyeuse gamme Les Désucrés.

GOURMANDISE ET ĒQUILIBRE !

Les Désucrés, immédiatement reconnaissables à leurs briques roses, se déclinent en trois recettes gourmandes : Fruits du Vergers, Multifruits et le grand classique Pomme. Les trois recettes qui ne contiennent que du fruit avec 30 % de sucres en moins* ont toutes obtenu la note Nutri-Score B ainsi que d'excellentes évaluations sur les différentes applications.

INNOVATION ET ENGAGEMENT 100 % FRANÇAIS !

Suppression des bouteilles en plastique, développement de l'offre BIO, suppression des sucres ajoutés, mise en avant du Nutri-Score sur les packs... Chez Cidou, on prend l'environnement et la nutrition au sérieux. L'humain aussi : labellisée PME+, cette marque française de l'est de la France s'engage à encourager l'emploi et la solidarité dans sa région.

COMMENT FAIT-ON LES DĒSUCRĒS ?

Il suffisait d'y penser ! Pour concocter Les Désucrés, Cidou utilise exclusivement du pur jus de fruits passé au travers d'un filtre, comme pour du café, afin d'en retenir une partie des sucres. Le jus ainsi filtré est ensuite mélangé à un pur jus non filtré. Pour Les Désucrés « Pomme » par exemple, le jus désucré de pomme est associé à du pur jus de pomme... et c'est tout ! Rien d'autre n'a été ajouté. C'est 100 % de fruits avec 30 % de sucres en moins*.

© CMI MEDIA

*Par rapport à un jus de fruits comparable de la marque.

POUR VOTRE SANTĒ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LĒGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Cidou
DEPUIS 1931

TOUR DE TABLES

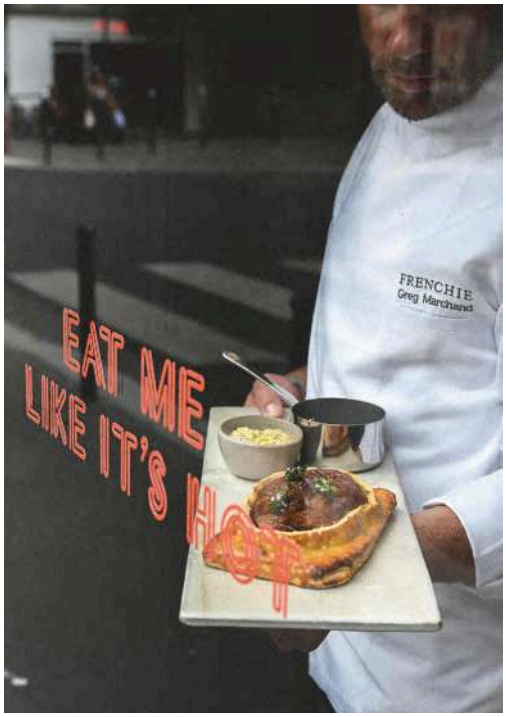
De Dinard à Paris, en passant par le Pays basque ou le Cotentin, les dernières adresses gourmandes, bistronomiques ou exotiques qui nous font saliver.

PAR **DANIÈLE GERKENS**, **ALEXANDRA MICHOT** ET **MATHILDE SAMAMA**

BRANCHÉ

Frenchie Pigalle

Le lieu : au rez-de-chaussée du Grand Pigalle Hôtel, un lieu ouvert et clair, aux murs animés d'un décor en céramique de Marion Graux.
L'assiette : « sexy trash », dixit Grégory Marchand, qui fait sa première infidélité à la rue du Nil. Son inspiration ? Une cuisine décomplexée, mondialisée, métissée et ultra-gourmande. Gros coup de cœur pour la queue de lotte laquée, la ricotta fumée, abricots, sabayon ciboulette et la pavlova. On retrouve aussi ses fameux scones salés aux lardons et ses gougères. Côté boissons, l'Hexagone fait le beau, tant en vins qu'en bières qui rendent l'atmosphère vite festive.
Le prix : environ 60 € par personne.
29, rue Victor-Massé, Paris-9e.
frenchie-pigalle.com



© Géraldine Martens

IMPÉRIAL

Gros Bao

Le lieu : sur le bord du canal Saint-Martin, une néocantine chinoise XXL toute de rouge parée, à la déco qui claque signée Mur.Mur Architectes.
L'assiette : Céline Chung et Billy Pham, les fondateurs, voulaient une carte rassemblant les plats emblématiques de la cuisine chinoise. Grand écart du nord au sud de l'empire du Milieu, donc avec des dodus bao farcis, un excellent canard laqué, des pousses de colza au wok, du riz frit, des nouilles sautées, du porc braisé…
Le prix : à la carte, comptez environ 25 à 30 € par personne pour un repas.
72, quai de Jemmapes, Paris-10e.
01 40 38 07 25. baofamily.co

© Carole Cheung

© An Lalemant

BONNE PÊCHE

Aux Pigeons Blancs

Le lieu : dans un ancien repère de pêcheurs de la rue de la République, en plein centre de Saint-Jean-de-Luz. Il a été fondé dans les années 40 par Fermina, une Argentine, puis repris par sa petite-fille dans les années 80 jusqu'à l'arrivée, début juin 2020, de la Luzienne Anabel Matthys et son compagnon Milan Rives, deux anciens du management de palaces à Paris, Londres et New York.
L'assiette : ultra-locale. La liste des producteurs prend d'ailleurs une page entière sur la carte. Pour commencer, des carottes confites toutes douces, ajo blanco et shiso, ou un explosif tartare de bonite au fenouil et pickles, puis un merlu de ligne juste saisi à la plancha, servi sur une crème de piquillo, à déguster avec un verre de Biurko Gorri, un rafraîchissant rioja blanc, en direct de l'Espagne voisine.
Le prix : entrées entre 9 et 10 €, plats de 16 à 22 €, desserts 7 €.
8, rue de la République, 64500 Saint-Jean-de-Luz.
05 59 26 98 42.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ANDROS®

COUP de Fouet DANS le MILIEU

LE VÉGÉTAL S'INVITE ENFIN À LA TABLE DES GRANDS DESSERTS.

AU BON LAIT DE COCO

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

change_

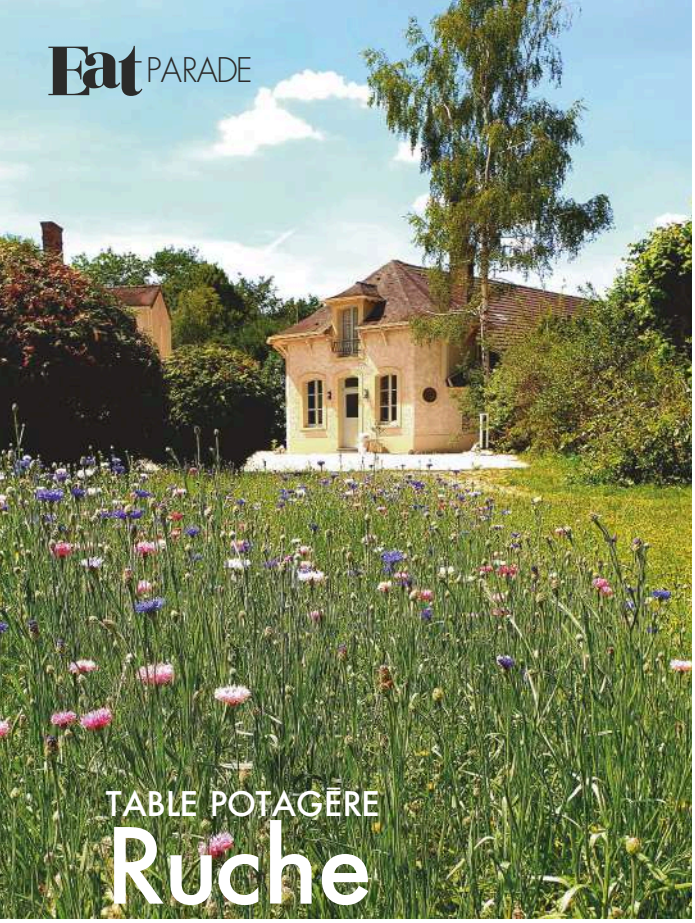


TABLE POTAGÈRE

Ruche

© Ruche

Le lieu : dans le cadre verdoyant du domaine des Bruyères, en Haute Vallée de Chevreuse, la cheffe Cybèle Idelot a ouvert des chambres et un restaurant gastronomique ultra-nature. Ne ratez pas le tour dans son potager avant de passer à table !
L'assiette : les fidèles de La Table de Cybèle à Boulogne – l'autre table de la cheffe – reconnaîtront la créativité tout en délicatesse et précision de Cybèle, dont les recettes sont toujours rehaussées de miel du jardin, de pickles et d'huiles parfumées maison. Le soir de notre venue, on a été cueillis par la cuisson parfaite du pigeonneau de Monsieur Barrouillet sur des fèves, girolles et pickles de cerises bigarreau de Meched. Très jolie carte de 125 vins vivants, dont on peut profiter sans risque grâce aux chambres d'hôtes du domaine.
Le prix : menu déjeuner en trois services à 49 €, menu dégustation en cinq services à 69 €.
2, rue de l'Étang, 78950 Gambais.
01 34 83 19 66. domainelesbruyeres.com

© Nicolas Evariste

BISTRONOMIQUE

Kalamansi

Le lieu : face aux remparts, une jolie salle colorée mixant bois clair, papier peint jungle et peinture bleu canard, où le chef officie seul derrière une verrière.
L'assiette : passé par de belles maisons (Alain Passard, Jacques Chibois, Alain Pégouret), Frédéric Michel voulait revenir à ses origines : la Manche. Dans l'assiette, ce fan d'agrumes célèbre ses produits en les relevant d'une pointe d'exotisme : tartare de thon/citron/fenouil/céleri, poitrine de cochon de Bayeux et carottes à l'orange, lotte/citron/crème/petits légumes, dessert acidulé déstructuré…
Le prix : menu déjeuner à partir de 17,50 €. À la carte, comptez environ 50 €.
10, place du Général de Gaulle, 50200 Coutances.
02 33 17 41 45. kalamansi.fr

RAFRAÎCHISSANT

Ombelle

Le lieu : un pimpant néobistrot au décor broc chic, installé à une encablure de la plage.
L'assiette : ultra-fraîche et toujours de saison grâce à un joli maillage de producteurs locaux et l'apport des légumes et herbes aromatiques du potager maison. On fond pour l'audace maîtrisée d'un pressé de raie et tartare d'herbes, pour le gaspacho de petits pois et chantilly à la mélisse sur un pain vapeur aux algues de Saint-Lunaire, avant d'attaquer le filet de lieu jaune et son bouillon verveine, et terminer sur une délicate composition d'arlette croustillante et crème légère au thym, ponctuée de fraises de pleine terre et d'une glace sarrasin. Fermé dimanche, lundi et mardi midi.
Le prix : à la carte, comptez entre 40 et 50 €.
19, bd du Président-Wilson, 35800 Dinard.
09 88 03 35 35. restaurant-ombelle.fr

© Charlotte Gobard

L'Andalousie bouge avec l'Europe

L'olive, le fruit espagnol de la passion

Alimentez votre passion pour la vie

Toute la saveur et la qualité du régime méditerranéen concentrées dans **l'olive espagnole.**
Les olives Gordal, Manzanilla et Hojiblanca, parmi de nombreuses autres variétés,
sont une source d'huile d'olive contenant des propriétés nutritionnelles exceptionnelles, au goût exquis!

OLIVES ESPAGNE

Junta de Andalucía

UNION EUROPÉENNE
Fonds européen de développement régional

www.olivesdespagne.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

LE GRAND BLUFF

La rentrée est là avec, cette année, un bonus : la gestion des masques à coudre, laver, repasser… Joie ! Côté cuisine, on poursuit en mode facile et bon avec ces recettes simplichic.

PAR **DANIÈLE GERKENS**

Photos Danièle Gerkens

ENTRÉE

COURGE RÔTIE

« J'avoue ne pas toujours savoir très bien comment cuisiner les courges. J'ai eu envie de passer cette butternut au four avec des oignons rouges. Résultat intéressant, surtout si on la rehausse par un peu de verdure, et une vinaigrette relevée pour secouer sa douceur. »

Rincez bien 1 courge butternut, ôtez les graines, retirez éventuellement la peau, puis coupez-la en quartiers. Émincez-la en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé, ajoutez 2 ou 3 oignons rouges pelés et taillés en quartiers, et quelques feuilles de sauge. Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pendant 30 mn à 180°/th. 6. Servez la courge rôtie avec les oignons, quelques feuilles de cresson et une sauce moutardée au vinaigre balsamique.

PLAT

PÂTES, COURGETTES, TRUITE FUMÉE ET FETA

« Ma fille adooooore les pâtes ! Moi, je les aime à condition qu'il y ait beaucoup de légumes et du goût. Cette version ultra-rapide et facile à décliner selon vos envies, avec de la truite fumée ou de la coppa, nous met d'accord. »

Coupez 2 tranches de truite fumée en petits bâtonnets. Réservez. Dans une poêle, faites revenir 1 petit oignon pelé et émincé avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 2 mn, ajoutez 2 petites courgettes bio taillées en petits dés. Faites revenir 5 mn, puis ajoutez 1 poignée de petits pois surgelés, 10 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 2 à 3 mn. Coupez le feu et réservez à couvert. Faites cuire 300 g de pâtes à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les, ajoutez les légumes, la truite fumée, salez, poivrez et mélangez bien. Servez chaud en ajoutant un peu de feta émiettée et des pousses de roquette.

DESSERT

GÂTEAU AUX NOISETTES

« J'ai goûté cette merveille de gâteau chez Pouliche (11, rue d'Enghien, Paris-10e), le superbe restaurant d'Amandine Chaignot. Depuis que je l'ai refait pendant le confinement, c'est devenu un classique maison. Bonne nouvelle, vous pouvez même le congeler pour le savourer petit à petit avec un café le matin… »

Tapissez de papier sulfurisé un moule à manqué de 20 cm de diamètre, beurrez-le, puis saupoudrez de cassonade. Fouettez 5 mn 170 g de cassonade avec 3 œufs et 25 g d'huile d'olive douce. Ajoutez 170 g de poudre de noisette, 3 g de levure et 2 g de fleur de sel. Versez dans le moule et enfournez entre 13 et 15 mn à 180°/th. 6. Laissez tiédir dans le moule avant de détacher les bords du gâteau avec la pointe d'un couteau, puis de le faire glisser sur une assiette. Saupoudrez-le de sucre glace avant de servir.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.

LA TRUITE FRANÇAISE ET ENGAGĒE

100 % FRANÇAISE

Pour un mode de vie plus responsable, on privilégie les circuits courts et le Made in France. C'est dans le Sud-Ouest, dans une nature généreuse et préservée que sont élevées les truites Ovive. Ce qui fait leur différence ? Des pisciculture familiales et intégrées dans leur milieu naturel, à proximité de rivières où coule une eau d'exception, claire et limpide. Les pisciculteurs maîtrisent l'intégralité du cycle d'élevage, de l'œuf de truite jusqu'aux filets fumés, avec des ateliers de transformation installés au cœur des Landes.

UN PRODUIT DE QUALITĒ

Pour aborder la rentrée en pleine forme, on recharge ses batteries et on fait le plein d'ingrédients bienfaiteurs. La truite fumée est naturellement riche en oméga 3, en protéines et en vitamine B12, indispensables au renouvellement cellulaire. Deux fois moins grasse que le saumon d'élevage, les truites Ovive sont nourries majoritairement aux céréales, sans OGM et fumées délicatement au bois de hêtre, selon un savoir-faire traditionnel. Et dans l'assiette, ça donne quoi ? Une naturalité des saveurs et une fraîcheur unique, avec un poisson fumé plus fin et moins gras.

UNE MARQUE ENGAGĒE

Manger bon et bien, c'est une question de choix. Pionnier de l'aquaculture durable et de la responsabilité sociétale en Europe, Ovive œuvre pour la préservation de l'environnement à toutes les étapes de sa filière. Comment ? En recyclant ou en valorisant 97 % de ses déchets et en réduisant drastiquement sa consommation en électricité et en eau. Avec des ateliers installés en Nouvelle-Aquitaine, Ovive favorise aussi l'emploi local. C'est aussi ça les vertus d'un poisson fumé 100 % Made in France.

Bon ! Pour l'emploi — Origine France Garantie
Bon ! Pour vous — Source naturelle d'oméga 3
Bon ! Pour la nature — Agri Confiance

DES RECETTES PAR MILLIERS

Encore méconnue, la truite fumée est pourtant idéale pour les recettes du quotidien. Délicieuse sur une simple tartine avec du fromage frais, elle est aussi parfaite dans un bowl healthy ou pour remplacer le saumon dans un bagel agrémenté de cream cheese, de ciboulette et d'un filet de citron. La bonne idée pour recevoir ? Une bruschetta de bon pain de campagne avec de la burrata, quelques pointes d'asperges vertes et de la truite fumée Ovive pour couronner le tout. Et sans oublier les œufs de truite en « topping », pour des bouchées apéro scintillantes !

© CMI MEDIA

OVIVE

TRÈS BONNES FEUILLES

Des recettes de chefs en confinement, des récits, des précis, des histoires et de l'Histoire… Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie. À dévorer.

PAR **DANIÈLE GERKENS** ET **ALEXANDRA MICHOT**

LE PLUS **BLOCKBUSTER**

« Fait maison »

Qui n'a pas vu/cuisiné avec Cyril Lignac au printemps n'a pas vécu le confinement ! Véritable phénomène cathodique, le chef a rassemblé dans ce petit volume 45 recettes faciles et délicieuses réalisées en live. Succès oblige, nul doute que ce tome I sera vite suivi d'autres…

La bonne idée : le tout simple financier aux framboises, p. 87.

Éd. de La Martinière, 12,90 €.

LE PLUS **SURANNÉ**

« La Cuisine du 6e étage »

Drôle d'objet littéraire que ce récit de Nathalie George, contant une enfance bourgeoise, puis un parcours la menant sous les toits d'une chambre de bonne. Les recettes suivent son périple : de la traditionnelle sole meunière à celles de la débrouille. Sa devise ? Pas de pouvoir d'achat, du pouvoir de vivre !

La bonne idée : les œufs à la coque de Gigi, p. 33.

Éd. Hérodios, 20 €.

LE PLUS **PÉPITE**

« Le Grand Précis des fruits à éplucher »

Étonnant recueil qui tient de l'encyclopédie, du traité de chimie et du livre de cuisine. Tout, tout, tout, vous saurez tout sur la cuisson par conduction/convection de l'ananas au four, ou sur les fraises parfaitement marinées… Une somme intelligente et drôle signée Stéphane Lagorce.

La bonne idée : l'agréable de châtaigne, pas trop régime, p. 214.

Éd. Homo Habilis, 30 €.

LE PLUS **RÉFRIGÉRÉ**

« Chefs' Fridges »

Une fois n'est pas coutume, voici un ouvrage publié en anglais mais qui mérite qu'on travaille un peu la langue de Shakespeare. Carrie Solomon a rendu visite à plus de 35 chefs internationaux pour ouvrir leurs réfrigérateurs et mieux les raconter par le menu. Savoureux !

La bonne idée : le poisson à la tahitienne de Pascal Barbot, p. 34.

Éd. Hérodios, 20 €.

LE PLUS **DÉCONFINÉ**

« Plats de chefs à la maison ! »

Forcés, comme nous, de rester à domicile, les chefs en ont profité pour mitonner des petits plats faciles qui ont été rassemblés dans cet ouvrage pour venir en aide aux restaurateurs les plus touchés par la crise. Les bénéfices de ce livre de 80 recettes seront reversés au fonds de soutien pour les restaurateurs.

La bonne idée : le clafoutis aux cerises de ELLE à table, p. 138.

Éd. Solar, 18 €.

LE PLUS **ÉRUDIT**

« La Cuisine romaine antique »

Pour nourrir vos connaissances sur la Rome antique après avoir visité l'exposition « Dernier Repas à Pompéi » au musée de l'Homme à Paris, dévorez cet ouvrage qui fait revivre les fameux banquets et décrypte les goûts et les produits en vogue à l'époque d'Apicius.

La bonne idée : la carte de l'Empire gourmand qui raconte les produits importés par Rome, p. 14.

Éd. Glénat, 39 €.

THERMOMIX® TM6

UNE CUISINE MAGIQUE

C'est le dernier de la famille Thermomix® ! Le TM6 propose une expérience culinaire unique, encore plus personnalisée et plus intuitive, grâce à de nouvelles fonctionnalités dans l'air du temps. Prêts pour une cuisine libre et sans effort ?

Le robot révolutionnaire fabriqué en France
L'entreprise familiale Vorwerk, à l'origine des robots de cuisine Thermomix®, véhicule depuis plus de 135 ans des valeurs comme la durabilité, la qualité de fabrication et la recherche constante d'innovations. Aujourd'hui, on cuisine au Thermomix® dans environ 7 millions de cuisines, partout dans le monde et, depuis les années 1960, l'appareil est considéré comme LE robot culinaire de référence !

Il s'adapte à toutes nos envies
Attendrir une viande grâce à la cuisson « sous vide », réaliser des yaourts grâce à la « fermentation », cuire un poisson à basse température grâce à la « cuisson lente », faire rissoler des oignons ou encore réaliser un caramel, tout est possible. Grâce à ses nombreuses fonctions de préparation innovantes et intuitives, le TM6 s'adapte à chaque cuisinier, apprenti ou confirmé.

Un livre de recettes en ligne
Pour vous aider, Cookidoo.fr propose plus de 6 500 recettes en cuisine guidée et une aide dans l'organisation du quotidien comme la liste des courses ou les menus pour la semaine.

Scannez et vivez l'expérience Thermomix® en atelier culinaire virtuel ou à domicile !

**Vorwerk, c'est aussi l'incroyable brosse DuoSpeed de sa marque Kobold qui aspire et lave en un seul geste.
Ā découvrir sur vorwerk.fr/kobold**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

thermomix

© CMI MEDIA

INSTAMIAM

Les vacances sont finies, mais avec un sandwich américain qui revient à la mode, une spécialité italienne qui monte et un café coréen qui bouscule l'expresso, on continue de voyager sur les réseaux !

PAR **MATHILDE SAMAMA**

TOP 3

1. PRÊT-À-CROQUER
AVEC #BLT (502 K)

Trois lettres pour désigner l'un des meilleurs sandwichs au monde : le bacon-lettuce-tomato. Ultra-populaire aux États-Unis dans les années 1990, cette petite bombe coupée en mini-triangles, tenue par une pique en bois, revient à la mode en Europe. On le dévorait déjà chez Frenchie to Go, et depuis peu chez The Cali Sisters, la nouvelle cantine californienne à Paris, du côté de la Bourse. Bonne nouvelle, le BLT va y rester à la carte quelques mois !

@henrieata_

@lericettedidamiano

@dalgonacoffeechallenge

2. DOLCE VITA
AVEC #STRACCIATELLA (152 K)

Après la burrata, place à la stracciatella. Ce fromage à pâte filée, fabriqué à base de lait de bufflonne, originaire de la province de Foggia dans les Pouilles, en Italie, s'invite partout. Dans une salade de tomates anciennes, sur une pizza, en mode affumicata (fumée) ou en crème glacée, c'est addictif !

3. LA CORÉE : L'AUTRE PAYS DU CAFÉ ?
AVEC #DALGONACOFFE (9 K)

Star du confinement, cette boisson venue de Corée du Sud est aussi délicieuse que simple à réaliser : poudre de café, sucre, eau chaude, lait entier… et le tour est joué ! Une nouveauté qui continue de voyager. En France, c'est même le chef pâtissier Pierre Hermé qui s'en empare, en version frappée.

2 COMPTES À SUIVRE

@napolifoodporn

@napolifoodporn 707 K
Parce qu'Instagram, c'est aussi ça. Des photos de pizza aux pâtes, de croissants géants inondés de chocolat, de sandwichs dégoulinants de gras. Une telle démesure vaut le détour.

@mahdis_food

@mahdis_food 535 K
Cette jeune femme iranienne passe son temps à manger. Et des quantités astronomiques, s'il vous plaît. C'est kitsch sûrement, c'est vulgaire parfois, mais c'est toujours drôle !

MICRO-TENDANCES

@eatable_eatss

#escalope 32 K
L'escalope milanaise revient en force, et pas que dans les restaurants italiens… On l'a vue récemment chez Cantina à Paris (10e), chez Janine à Bayonne, et dans l'épicerie-restaurant L'Idéal à Marseille.

@thereciperebel

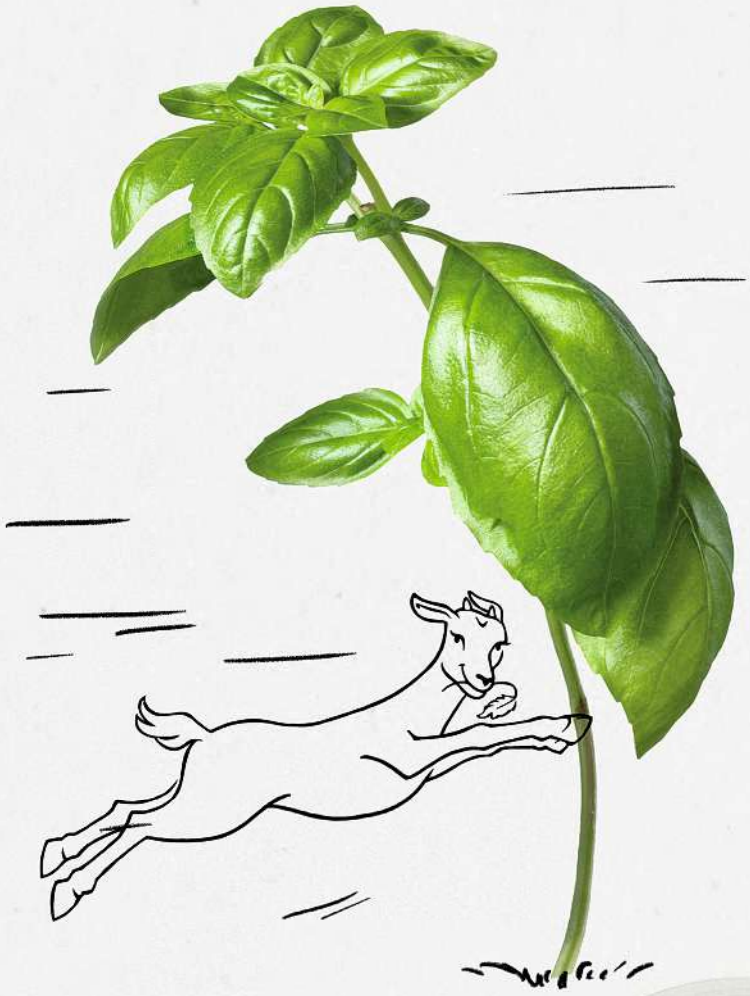
#cornchowder 34 K
La tendance arrive tout droit des États-Unis et à pic pour la saison. Crémeuse, douce et réconfortante, la soupe de maïs commence à squatter les cartes des restos, et c'est tant mieux !

@patisserie_omycake

#tarteauxfigues 4,8 K
De retour sur nos étals, la figue est la star des pâtissiers qui rivalisent de créativité pour créer des tartes en tout genre.

NOUVEAU

Avec Petit Billy au Basilic infusé, un vent de fraîcheur souffle sur vos tartines.



Petit Billy On adore sa nature

Vous aimez la douceur du fromage de Chèvre frais Petit Billy ? Alors vous allez adorer la fraîcheur du Petit Billy au Basilic infusé ! Une recette inédite 100% naturelle à base d'infusion de Basilic.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

www.mangerbouger.fr

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL !

Reportages, belles images et découvertes gourmandes…
Restez connectés à la rédaction de EAT grâce aux réseaux sociaux.

PAR **CHARLINE FLOCHET**

© Anissa Boulesteix

LES BELLES ASSIETTES DES CHEF(FE)S

Qui n'a jamais rêvé de découvrir les petits secrets et bonnes astuces des cuisiniers les plus talentueux du moment ? Retrouvez sur notre page des vidéos réalisées par les chef(fe)s, exclusivement pour ELLE à table. Des recettes gourmandes et accessibles comme la tarte ultra-originale aux légumes façon chakchouka d'Anissa Boulesteix (hôtel Crillon Le Brave), la superbe pavlova aux fruits rouges du pâtissier Benoît Castel, ou encore l'irrésistible tartelette aux tomates confites de Philippe Moreno (hôtel Les Hortensias du Lac).
Sur facebook.com/Elleatable section « vidéos ».

© Les Pépites de Noisette

PISSALADIÈRE AUX SARDINES

Les plats traditionnels sont à l'honneur, la preuve avec cette pissaladière aux sardines ! Un hommage à Nissa la bella et ses paysages ensoleillés. Une recette qui fleure bon l'été, à voir sur **facebook.com/Elleatable, section « vidéos »,** réalisée par Céline du blog Les Pépites de Noisette.

ESPRIT CHAMPÊTRE

Un univers vintage, chic et sensible, voilà la marque de fabrique d'Héloïse Brion (Miss Maggie's Kitchen), auteure du livre « Chez Miss Maggie's Kitchen » (éd. Flammarion) et ses 100 recettes originales et simplissimes. Sa cuisine gourmande, locale et familiale a su nous charmer et égayer nos repas.
Découvrez la belle et réconfortante tarte tatin aux échalotes en vidéo sur **instagram.com/elleatable**

© Christophe Roué

NOS RECETTES COUP DE CŒUR

En panne d'inspiration, en quête d'idées nouvelles, originales ou inédites ? Tous les lundis, découvrez nos recettes préférées, classées par thème, en story. Des plats qui mettent en avant les produits des saisons, simples, diablement savoureux et à la portée de tous. À regarder sans tarder sur **instagram.com/elleatable**

© Valéry Guedes

MANGEZ DES POMMES !

LES POMMES DU LIMOUSIN AOP

DES SIÈCLES D'EXISTENCE

Dans les années 50, les premiers vergers de Golden du Limousin appelé « pays des mille sources » donnent leurs premières pommes. L'altitude (de 300 à 500 m) et la géologie (socle cristallin) procurent à la belle Golden des caractéristiques uniques : croquante, juteuse, sucrée et légèrement acidulée. Ces qualités gustatives ainsi que sa très bonne aptitude à la conservation lui valent d'obtenir l'AOP en 2007.

REINE DES ĒTALS ET DES CUISINES

Délicieuse quand on la croque, elle est aussi savoureuse quand on la cuit. Elle est d'ailleurs utilisée en cuisine en toute saison : pour apporter une touche de fraîcheur dans les salades ou les tartares, ou créer un accord sucré-salé avec un plat de poisson ou de viande. Son atout majeur ? La Pomme du Limousin possède d'excellentes qualités naturelles de conservation qui lui permettent d'être présente sur les étals quasiment toute l'année sans traitement après récolte. Bref, une appellation AOP bien méritée !

TIAN D'AUTOMNE AUX POMMES DU LIMOUSIN AOP

Préparation : 30 min / Cuisson : 1h 10

4 Pommes du Limousin AOP • 1 grosse pomme de terre • 1 grosse patate douce • 2 betteraves crues moyennes • 1 petite boule de céleri rave • 100 g de beurre fondu • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 6 gousses d'ail émincées • 1 petit bouquet de thym • 1 c. à café de sel • poivre.

Pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Lavez les légumes et les Pommes du Limousin AOP. Épluchez le céleri rave et retirez les cœurs des pommes. Taillez les légumes et les Pommes du Limousin AOP en fines tranches de 2 à 3 mm, idéalement à l'aide d'une mandoline.

3. Placez les lamelles de légumes et de pommes dans un plat à four en les alternant.

4. Faites fondre le beurre, ajoutez le sirop d'érable, le sel et les gousses d'ail épluchées et hachées. Poivrez généreusement. Arrosez le tian du mélange, ajoutez le thym effeuillé et couvrez le plat d'un papier cuisson.

5. Enfournez pour 45 min. Retirez le papier cuisson et laissez cuire encore 25 min. Servez avec une salade ou en accompagnement d'une viande.

Petit plus : Variez les légumes selon vos goûts et ajoutez navet ou chou rave, mais essayez de choisir des légumes du même diamètre que les Pommes du Limousin AOP, ou bien recoupez les rondelles à la même taille, le résultat sera plus joli.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

© CMI MEDIA

© Jérôme Kelagopian/La Palme d'Or

LA NUIT DES CHEFS S'INSTALLE EN TERRASSE

Le 17 septembre 2020, La Nuit des Chefs ELLE à table remet le couvert. Mais cette fois, sous les étoiles ! Rien que pour vous, nous avons sélectionné, à Paris et en province, nos terrasses et nos rooftops favoris pour une expérience rare.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

Une nouvelle formule

Grande première : pour sa troisième édition, La Nuit des Chefs ELLE à table vous invite à dîner dehors. En effet, tous les restaurants qui accueillent l'événement serviront en terrasse ou sur les toits pour un respect parfait des distanciations sociales. Le concept, lui, reste le même : choisir parmi nos adresses favorites, souvent difficiles à réserver, et bénéficier d'un menu exclusif à prix d'amis. Quatre tarifs pour un dîner d'exception, spécialement élaboré pour l'occasion, avec accueil personnalisé, apéritif et boissons comprises pour 75 €, 100 €, 125 € ou 200 €, selon qu'il s'agisse d'une pépite bistronomique ou d'une table trois étoiles.

37 adresses « coups de cœur »

Une fois encore, ELLE à table vous ouvre son carnet d'adresses pour vous faire (re)découvrir nos dernières trouvailles, les terrasses urbaines les plus courues du moment (L'Oiseau Blanc au Peninsula, CoCo, Molitor, Monsieur Bleu, Le Perchoir à Paris...), ou encore des lieux mythiques et de grandes tables étoilées qui méritent assurément le détour, comme L'Oustau de Baumanière aux Baux-de-Provence, Le Clos des Sens à Annecy, Les Crayères à Reims, Drouant, Le Pré Catelan et Le Bristol à Paris... En tout, 37 restaurants qui ont accepté de jouer le jeu de La Nuit des Chefs ELLE à table et d'accueillir nos lecteurs pour un moment unique, sous les étoiles !

Un menu spécialement composé pour vous

Tous les restaurants participants, soutenus par nos partenaires American Express, les eaux Vals et Thonon et les vins Clarendelle, ont imaginé, spécialement pour l'événement, un menu complet à base de produits de saison et le plus souvent locaux, comprenant au minimum, entrée, plat et dessert, certains proposant même un menu dégustation d'exception. Enfin, tous offrent un accord mets et vin soigneusement étudié pour vous faire passer le plus beau des moments.

Vous savez (presque) tout. Car nous vous réservons quelques surprises... encore. Reste la partie la plus difficile : choisir parmi 37 établissements plus inspirants les uns que les autres et vous inscrire*. À vous de jouer !

* Sous réserve des disponibilités.

EN PRATIQUE

Comment réserver ?

Rendez-vous sur **nuitdeschefs.elle.fr** pour découvrir les 37 restaurants participants à La Nuit des Chefs ELLE à table. Sélectionnez l'adresse de votre choix, le nombre de couverts, l'horaire et le tour est joué. Les inscriptions sont déjà ouvertes, alors ne tardez pas !

LES GRANDES TABLES LES ONT CHOISIES

Crédits photo : Pascal Ribes – Photo réalisée au Mooty. Paris 17e – contact.chr@sources-alma.com

Riches de leur histoire, elles font partie du patrimoine français.
Leur minéralité est unique, on les apprécie pour leurs qualités gustatives en parfait accord avec les mets les plus fins… Les eaux minérales **THONON**, **CHATELDON** et **VALS** apportent le raffinement et l'authenticité qui ont su séduire les plus grandes tables…

LAISSEZ-VOUS TENTER !

eauxdeprestige.com

AUX RAYONS BONNES NOUVELLES

Il faut le reconnaître, de nombreux acteurs de l'agro-industrie travaillent à améliorer la qualité de leurs produits. La preuve, cette rentrée, avec quatre d'entre eux qui valent qu'on s'y intéresse.

PAR **DOROTHÉE VILLIERS**

UNE BRIOCHE **NATURELLE**

D'un côté, il y a le rêve : les brioches dodues des boulangers-pâtissiers sentant bon le beurre frais. De l'autre, la réalité, celle des brioches industrielles riches en graisses végétales. On salue donc le lancement d'une brioche La Fournée Dorée dont la recette intègre œufs de poules élevées au sol et crème fraîche française, sans huile de palme ni conservateur ! Légèrement grillée et nappée de confiture de framboises, elle s'est révélée excellente. **Brioche tressée tranchée (La Fournée Dorée), 2,60 € les 500 g.**

DES STEAKS **ÉQUILIBRÉS**

Éminemment populaires (environ 40 steaks hachés par Français et par an), la plupart ne sont pourtant pas formidables côté santé. Le hic ? Ils contiennent jusqu'à 20 % de matières grasses. La nouvelle gamme Les Quotidiennes de Charal propose des steaks hachés de viande française à 5 % ou 12 % MG, avec emballages en carton recyclable à 75 %, permettant une conservation jusqu'à 14 jours. Deux bonnes raisons de manger mieux en gaspillant moins… **Steaks hachés 5 % ou 12 % MG (Charal), à partir de 2,95 €.**

DES GLACES **ÉCOFRIENDLY**

Transport, réfrigération, composition, emballage… On les aime, mais on déplore souvent leur bilan carbone. Quand l'un des géants du secteur s'engage, cela change les choses. La preuve avec Carte d'Or qui lance des bacs en carton certifié PEFC, recyclables dans toute la France. Autre atout, les parfums – vanille de Madagascar, café, caramel fleur de sel, chocolat noisette, pistache, nougat – voient leur teneur en sucre baisser et certains additifs supprimés. On dit bravo ! **Crèmes glacées et sorbets (Carte d'Or), 3,29 €.**

UNE PÂTE À TARTINER **VERTUEUSE**

Parfait mélange de sucre, de gras et d'arômes grillés, elles séduisent l'immense majorité de nos palais. Mais d'un point de vue équilibre alimentaire, ces pâtes ne sont pas toujours exemplaires. On salue les efforts menés par De Neuville pour sa nouvelle pâte à tartiner fabriquée dans la région lyonnaise, contenant 54 % de fruits secs (amandes Valencia et noisettes romaines), sans arôme ajouté ni huile de palme, et avec une teneur en sucre réduite. **Pâte à tartiner originale (De Neuville), 10,50 € les 250 g.**

ET AUSSI

• **Auchan** a proposé des poulets nourris aux insectes et sans OGM dans ses magasins du nord de la France en juin 2020. Une initiative durable qu'on aimerait voir se pérenniser !

• **Danone** lance Danone aux fruits d'ici, des yaourts aux produits de saison (comme la mirabelle de Nancy) et 100 % français.

• **Ovive,** la marque de truite fumée pionnière de l'aquaculture durable en France, propose aussi une version bio et des œufs de truite bio.

• **E.Leclerc** lance le « Savoir d'Achat », s'engageant à indiquer l'origine des principaux ingrédients et lieux de fabrication de ses produits Marque Repère et €co+, avant d'étendre ce principe à ses autres gammes.

MIEUX QUE BIO :
BIO ET LOCAL

En plus d'être bio, nous garantissons un lait bio français, collecté auprès de nos éleveurs partenaires dans la région Grand Ouest où est située notre laiterie de Laval. Parce que nous voulons le meilleur, pour nos éleveurs comme pour nos consommateurs !

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Découvrez toute notre gamme Bio sur lalaitiere.fr

LACTALIS NESTLE ULTRA FRAIS MARQUES S.A. - 60 boulevard Francis Le Basser - 53000 LAVAL - 350 063 384 RCS LAVAL. Crédit Photo © Michael Roulier.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE – WWW.MANGERBOUGER.FR

LA VIE EST PLUS BELLE EN COULEURS

Citroën préfère Total (1) 2 000 € TTC pour l'achat d'une nouvelle Citroën C3 neuve, composés d'une remise applicable sur le tarif Citroën conseillé au 01/09/20 et d'une aide reprise Citroën de 1 000 €, sous condition de reprise d'un véhicule et ajoutés à la valeur de reprise de votre ancien véhicule. cette valeur est calculée en fonction du cours de l'Argus®, selon les conditions générales de l'Argus® disponibles sur largus.fr, déduction faite d'un abattement de 15 % pour frais et charges professionnels et des éventuels frais de remise en état standard. offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable jusqu'au 31/10/20 dans le réseau Citroën participant. *selon autorisation préfectorale. **équipements de série, en option ou non disponibles selon les versions.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO_2 DE NOUVELLE CITROËN C3 : WLTP DE 4,4 À 6,1 L/100 KM ET DE 116 À 138 G/KM.

INSPIRED BY YOU

PORTES OUVERTES
DU 11 AU 14 SEPTEMBRE ET DU 9 AU 12 OCTOBRE*

CITROËN

NOUVELLE CITROËN C3

AVEC 97 COMBINAISONS DE PERSONNALISATION**

CITROËN ADVANCED COMFORT

7 couleurs de carrosserie et 4 couleurs de toit**
3 décors de toit** et 4 packs color**
Sièges Advanced Comfort**
12 aides à la conduite**

REPRISE
+ 2000€(1)

COVID 19 RESPECT RÈGLES SANITAIRES

AUTOMOBILES CITROËN : RCS PARIS 642 050 199

PALETTE D'AUTOMNE

Quand vient la fin de l'été, au marché, c'est une symphonie de couleurs dans les paniers. Tomates multicolores, coquilles marbrées des amandes de mer et blancheur laiteuse du persillé de Tignes contrastent avec la douceur sombre des mûres.

PAR **ALEXANDRA MICHOT**
RECETTES ET STYLISME **SABRINA FAUDA-RÔLE** - PHOTOS **AKIKO IDA**

LA TOMATE

Originaire du Pérou, ce fruit est arrivé par bateau en Espagne au 16e siècle. Un temps considérée comme toxique, cette cousine de la belladone a vite conquis les pays méditerranéens dont la France. C'est en septembre et octobre, après avoir mûri tout l'été au soleil, qu'elle est la plus parfumée.

Bien la choisir Quelle que soit sa variété, on la choisit à maturité, cultivée en pleine terre, idéalement par un maraîcher bio local, cueillie le matin même. Elle doit être charnue, la peau ferme, tendue et rebondie.

Bien la préparer Évitez le séjour au froid qui casse ses arômes fragiles. Crue, en salade, en carpaccio, farcie de ricotta et d'herbes, en concassée, en jus, en sauce, en coulis, rôtie au four, séchée en chips...

BURGERS DE TOMATE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 2 grosses tomates cœur de bœuf ◆ 2 petites mozzarella di bufala ◆ 24 brins de ciboulette ◆ 2 c. à soupe de câpres ◆ 4 anchois à l'huile ◆ 8 tranches de poitrine fumée ◆ 1,5 c. à café de sucre ◆ 4 feuilles de laitue ◆ huile d'olive

1. Lavez et coupez les tomates en 8 tranches d'épaisseur égale et égouttez-les dans une passoire. Coupez la mozzarella en deux. Lavez et ciselez la ciboulette. Hachez les câpres et les anchois ensemble, mélangez-les à la ciboulette.
2. Faites dorer les tranches de poitrine fumée dans une poêle huilée, sur feu moyen, saupoudrez avec 1/2 c. à café de sucre. Laissez cuire environ 2 mn, retournez les tranches et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Réservez-les.
3. Dans la même poêle, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sucre, augmentez le feu et faites revenir les tranches de tomates, laissez-les cuire 30 s, retournez-les délicatement et laissez encore 30 s. Réservez-les.
4. Sur une assiette, empilez 1 tranche de tomate, 1 feuille de laitue, 1/2 mozzarella, 2 tranches de bacon cassées en deux, le hachis câpres/anchois/ciboulette, finissez par une deuxième tranche de tomate, assaisonnez de sel et de poivre, arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Sud-Ouest, Vin de France, Château Lestignac, Va Te Faire Boire 2018, rouge.

TATIN DE TOMATES ET POLENTA (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 1 h 25 mn

◆ 1 kg de tomates-cerises ◆ 1 c. à soupe de sucre ◆ 4 brins de thym ◆ 150 g de polenta ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 pincée de sel ◆ 1 pincée de poivre noir

1. Rincez les tomates-cerises et séchez-les. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Étalez les tomates dans un plat à four, arrosez-les d'huile d'olive, saupoudrez de sucre, mélangez avec les doigts pour bien enrober les tomates, enfournez 30 à 40 mn selon leur grosseur, elles doivent être un peu caramélisées. Sortez-les du four et laissez-les refroidir dans le plat pour que le jus sorte. Étalez ensuite les tomates dans un moule tapissé de papier cuisson.
2. Préparez la polenta : faites bouillir 1 l d'eau avec 1 pincée de sel et le thym effeuillé. Lorsqu'elle bout, versez la polenta en pluie sans cesser de remuer, laissez cuire 1 mn, sur feu doux. Ajoutez 1 pincée de poivre noir, mélangez, goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel. Versez dans le plat en recouvrant les tomates. Enfournez pour 45 mn à 180°/th. 6. Laissez refroidir la préparation avant de retourner le plat pour démouler. Cette polenta se mange tiède ou froide.

Roussillon, Vin de France, Domaine Rivaton, Tombé du Ciel 2018, rouge.

L'AMANDE DE MER

Ce mollusque bivalve doit son nom à la forme de sa jolie coquille marbrée. Injustement qualifié d'huître du pauvre, ce coquillage au prix attractif, abondant sur les côtes normandes et bretonnes, peut remplacer les praires sur les plateaux de fruits de mer.

Bien la choisir Vivante. La coquille bombée, humide, bien brillante et intacte, d'une taille minimale de 4 cm afin de préserver la ressource. À garder au réfrigérateur et à consommer dans les 48 heures.

Bien la préparer Moins délicate que la chair des tellines, des moules ou des coques, l'amande de mer peut se déguster crue, mais se prête mieux aux soupes, aux préparations farcies ou marinières.

CEVICHE D'AMANDES DE MER, CONCOMBRE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 30 mn

◆ 12 amandes de mer ◆ 1 citron vert bio ◆ 8 cm de concombre bio ◆ 1 oignon frais ◆ 8 noisettes décortiquées ◆ huile d'olive ◆ 2 c. à café de sauce piquante (type Tabasco) ◆ poivre du moulin

1. Ouvrez les amandes avec un couteau à huîtres et prélevez la chair. Gardez les parties fermes et rincez bien sous l'eau froide. Coupez-les en deux et placez-les dans un bol avec le jus et le zeste du citron vert pendant 30 mn.
2. Lavez et coupez le concombre en dés de 1/2 cm de côté. Pelez et émincez finement l'oignon frais. Hachez finement les noisettes. Mélangez les amandes de mer marinées avec le concombre et du sel.
3. Servez dans des petites assiettes avec l'oignon émincé, arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez quelques gouttes de sauce piquante, et servez aussitôt avec un peu de poivre moulu.

Roussillon, Vin de France, Domaine Padié, Tourbillon de la Vie 2019, blanc.

RISOTTO AUX AMANDES DE MER (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 10 mn

Cuisson : 30 mn

◆ 2 cubes de bouillon de légumes ◆ 1 grosse pincée de safran ◆ 24 amandes de mer ◆ 2 échalotes ◆ 20 cl de vin blanc ◆ 125 g de riz arborio ◆ 20 g de beurre ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 petit bouquet de persil

1. Faites fondre les cubes de bouillon avec le safran dans 75 cl d'eau bouillante.
2. Faites ouvrir les amandes crues dans une large cocotte, sur feu vif, remuez, versez le vin et fermez le couvercle. Patientez 30 s, puis arrêtez la cuisson. Versez le contenu de la cocotte dans une passoire au-dessus d'un saladier. Filtrez le jus et réservez.
3. Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes pelées et émincées finement dans un mélange de beurre et d'huile d'olive, sur feu doux. Ajoutez le riz, laissez cuire encore 5 mn en remuant régulièrement pour qu'il soit bien nacré. Versez une louche du jus récupéré de la cuisson des amandes. Remuez jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé, versez alors le reste de jus, laissez le riz absorber en remuant sans cesse. Continuez la cuisson du riz en versant régulièrement une louche de bouillon safrané.
4. Au moment de verser la dernière louche, ajoutez en même temps les amandes cuites, mélangez bien, arrêtez la cuisson, laissez reposer 10 mn à couvert. Servez le risotto parsemé de persil lavé, séché et haché.

Bordeaux, Côtes de Francs, Château Le Puy, Rose-Marie 2019, rosé.

LA MŪRE

Petite sœur sombre et sauvage de nos framboises, ce fruit de ronce qu'on ramasse en fin d'été, en prenant garde à ne pas se piquer, nous vient d'Asie Mineure. Riche en vitamines, cette petite baie-bonbon aide à renforcer le système immunitaire.

Bien la choisir À défaut d'en ramasser dans la nature, achetez-la en barquette, récoltée localement (évitez celles sous plastique cultivées en Espagne ou en Hollande, qui n'ont aucun goût). Les baies doivent être bien noires et brillantes, intactes, sans fruits écrasés qui accélèrent le pourrissement des autres.

Bien la préparer Si vous résistez à la tentation de les picorer, glissez-les dans des salades de fruits, des tartes, des clafoutis, des carpaccio de viande froide... Ramollies, faites-en des coulis, des jus, des sorbets. Elles se congèlent très bien entières, en sachet.

SAUCE AUX MÛRES POUR ENTRECÔTE (2 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 échalotes ◆ 30 g de beurre salé ◆ 15 cl de vin rouge ◆ 12 mûres ◆ 2 c. à soupe de confiture de mûres ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ◆ 1 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 pincée de sel

1. Pelez et émincez les échalotes et faites-les revenir 5 mn dans le beurre sur feu doux. Ajoutez le vin rouge et laissez réduire pendant 5 mn.

2. Ajoutez les mûres entières, la confiture de mûres, le vinaigre de vin, la sauce soja et du sel, laissez cuire encore 10 mn. La sauce doit devenir sirupeuse, gardez-la au chaud, et servez-la avec une entrecôte grillée.

PANCAKES, MÛRES ET CHOCOLAT BLANC (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 200 g de farine ◆ 1 c. à café de sel ◆ 1 c. à soupe de sucre ◆ 1 c. à café de bicarbonate alimentaire ◆ 25 cl de lait fermenté ◆ 2 œufs ◆ 80 g de beurre fondu + un peu ◆ 1/2 citron bio ◆ 250 g de mûres ◆ 100 g de chocolat blanc ◆ 2 c. à soupe de lait

1. Mélangez la farine avec le sel, le sucre et le bicarbonate. Battez le lait fermenté avec les œufs, le beurre fondu et le zeste de citron râpé. Mélangez les 2 préparations sans trop remuer pour obtenir une pâte avec quelques grumeaux.

2. Faites chauffer une poêle sur feu moyen, avec un peu de matière grasse. Versez une louche de préparation, ajoutez 2 ou 3 mûres sur la pâte étalée (si elles sont grosses, coupez-les en deux). Faites cuire 1 à 2 mn de chaque côté environ. Répétez l'opération jusqu'à l'épuisement de la pâte.

3. Cassez le chocolat en morceaux, faites-le fondre au bain-marie avec le lait. Mélangez bien et versez sur les pancakes au moment de servir. Dégustez avec des mûres fraîches.

LE PERSILLÉ DE TIGNES

Fromage savoyard à la pâte friable, fabriqué avec trois quarts de lait cru de chèvre et un quart de vache, ce produit traditionnel de la vallée de la Tarentaise aurait séduit Charlemagne.

Bien le choisir Ce caillé broyé, salé dans la masse, fouetté et moulé à la main se présente comme un cylindre d'une dizaine de centimètres, pesant entre 700 g et 1 kg. Salé et lacté jeune, il devient de plus en plus friable, prend des notes de champignons et de poivre quand il s'affine. Préférez ceux de Paulette Marmottan, dernière productrice fermière encore en activité.

Bien le préparer Merveilleux sur une tartine ou effrité sur une salade d'herbes, il peut aussi donner du caractère fondant à une galette de pommes de terre relevée de jambon cru de Savoie fumé.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

SALADE FRISÉE AUX ABRICOTS SECS, LARD ET PERSILLÉ DE TIGNES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 4 fines tranches de lard fumé ◆ 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ou de noix ◆ 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ◆ 1 c. à café de vinaigre ◆ 1 salade frisée ◆ 1 petit bouquet de persil ◆ 8 abricots secs ◆ 100 g de persillé de Tignes ◆ 1 pincée de sel ◆ 1 pincée de poivre noir

1. Faites chauffer une poêle sur feu moyen, graissez légèrement le fond et faites griller le lard fumé 1 à 2 mn de chaque côté. Il doit être roussi et croustillant. Réservez.
2. Mélangez l'huile avec la moutarde, le vinaigre, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre noir pour obtenir une vinaigrette. Rincez et séchez la salade et le persil. Ciselez finement le persil. Hachez grossièrement les abricots. Réalisez de gros copeaux avec le persillé de Tignes.
3. Mélangez dans un saladier la salade frisée, les morceaux d'abricots, de fromage, ajoutez le lard fumé taillé en lanières. Ajoutez le persil à la vinaigrette et assaisonnez la salade de ce mélange.

🍷 ***Bourgogne-Chitry, Domaine de Moor, 2018, blanc.***

GALETTES DE COURGETTE ET PERSILLÉ DE TIGNES (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson 10 mn

◆ 1 courgette bio ◆ 3 œufs ◆ 4 c. à soupe de farine ◆ 1 bouquet de ciboulette ◆ 1 oignon nouveau ◆ 150 g de persillé de Tignes ◆ huile neutre ◆ 1 pincée de sel ◆ 1 pincée de poivre noir

1. Lavez et râpez finement la courgette entière, pressez-la pour en extraire l'eau. Mélangez-la avec les œufs battus, la farine, la moitié du bouquet de ciboulette lavée et ciselée, l'oignon pelé et finement haché, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre noir et le persillé de Tignes émietté.
2. Versez une louche de préparation dans une poêle huilée bien chaude et faites cuire la galette 1 mn de chaque côté environ. Répétez l'opération jusqu'à l'épuisement de la pâte. Servez chaud, tiède ou froid parsemé du reste de ciboulette fraîche.

🍷 ***Crémant du Jura, Les Pieds sur Terre, Brut, bulles.***

ÉRIC FRECHON L'EDEN-ROC STAR

Que fait un super chef parisien quand il reprend les fourneaux d'un palace du Sud ? Des étincelles, tout en douceur… Récit et recettes d'un pari relevé haut la main sur les rives de la Grande Bleue.

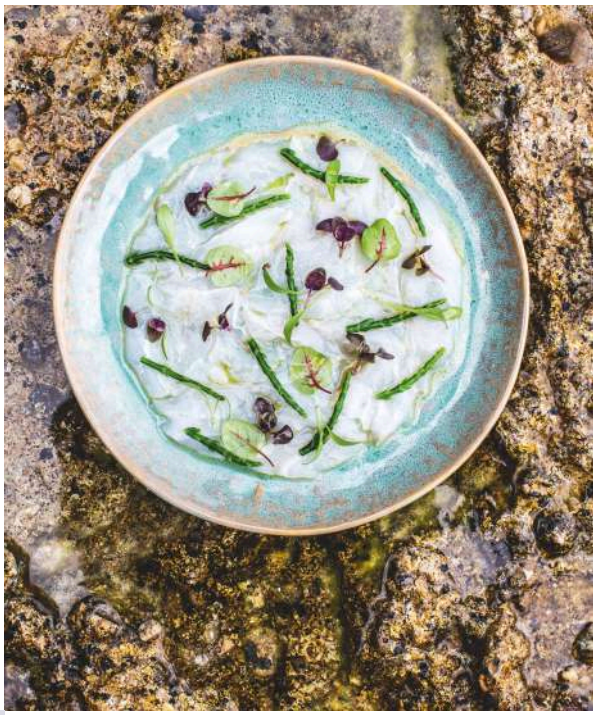
PAR **DANIÈLE GERKENS**
PHOTOS **PIERRE BAËLEN**

C'est l'histoire d'un Normand inspiré par le soleil du Sud. C'est l'histoire d'un chef super star qui associe ses étoiles (trois macarons Michelin pour le restaurant Épicure au Bristol, à Paris) à l'aura de l'hôtel favori des célébrités : le Cap-Eden-Roc… Et c'est surtout l'histoire d'une quête de l'essence de la Côte d'Azur. Lorsque la nouvelle tombe, c'est l'émoi dans le Landerneau gastronomique. À partir de l'été 2020, Éric Frechon va signer les cartes des restaurants de l'Hôtel du Cap-Eden-Roc ! Première réaction, la surprise. Entre un chef au talent aussi grand que sa réserve et la destination phare des milliardaires sur la Riviera française, le grand écart semble total. Reste que l'hôtel appartient au groupe Oetker Collection, tout comme Le Bristol. Après tout, pourquoi pas… Au contraire même. On a hâte de découvrir la version méditerranéenne de sa cuisine, toute de précision, de générosité, de tendresse, de respect des produits et des traditions.

Un mythe bien réel

Début juillet 2020, c'est le grand jour. Pour la première fois depuis des mois, on prend l'avion pour rejoindre Nice, puis le cap d'Antibes, presqu'île bénie des dieux où trône cet établissement mythique qui célèbre depuis 150 ans le glamour et l'entre-soi, pour reprendre la jolie formule d'une amie. Même pour ceux qui n'ont jamais eu la chance (ou les moyens) d'y aller, le lieu évoque des souvenirs glanés au fil des reportages et des journaux télévisés. Depuis la fin du 19e siècle, tous les « rich & famous », jet-set, aristocratie et esthètes fortunés s'y bousculent. À l'abri dans 9 hectares de parc somptueux, on s'y cache de la foule, on s'y dore au bord de la piscine d'eau de mer chauffée, on y nage jusqu'aux plateformes ancrées au large, on se balade en Riva à l'acajou laqué, on sirote des coupes de champagne sur la terrasse face aux îles de Lérins, on y célèbre des dîners de gala, tel le rituel de l'AmfAR longtemps orchestré par Sharon Stone… Le tout bercé par les souvenirs d'un lieu qui a vu passer les Kennedy, Madonna, Marc Chagall, Rita Hayworth ou le photographe Slim Aarons. Dès l'arrivée, le ton est donné : luxe, discrétion et volupté. Sans oublier un poil de démesure : allée XXL qui descend vers la mer, panorama renversant et chœur de grillons faisant passer ceux de l'Armée rouge pour une chorale de troisième division !

Du Riva exclusif de l'hôtel, vue fantastique sur les terrasses pile face à la mer.



CARPACCIO DE LOUP, HUILE D'OLIVE ET CITRON (4 pers.)

Préparation : 15 mn

◆ 1 loup de 1,2 kg ◆ 6 cl d'huile d'olive extra-vierge ◆ 1 citron jaune ◆ fleur de sel ◆ poivre mignonnette ◆ 1 citron vert bio ◆ pousses de salicorne

1. Demandez à votre poissonnier de préparer le loup, lever les filets, désarêter le poisson et d'enlever la peau.
2. Badigeonnez quatre assiettes bien froides avec un peu d'huile d'olive. Taillez les filets de loup en fines tranches et disposez-les en rosaces. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron jaune, de la fleur de sel, du poivre en mignonnette. Zestez le citron vert sur le poisson et décorez de quelques pousses de salicorne.

Alsace, Domaine Bannwarth, Sylvaner nature 2018, blanc.

Ēric Frechon et Sébastien Brode en pleine marée avec le pêcheur Jean-Baptiste Dumont.

Une ode aux produits et aux saveurs de la Grande Bleue

Le Sud dans l'assiette

Aux manettes des nouvelles cartes des trois restaurants, il y a donc Ēric Frechon. Comment réinterprète-t-on un tel monument ? Le chef parle à sa manière, doucement et calmement. « Avec modestie. On a longuement échangé sur nos envies avec Arnaud Poëtte et Sébastien Broda, les deux chefs exécutifs. Notre fil rouge a été la région, une des plus belles de France, si ce n'est du monde, tant elle se partage richement entre le littoral méditerranéen et l'arrière-pays niçois. Nous sommes partis des produits emblématiques locaux tels l'agneau, l'asperge, la tomate ou le loup, avant d'imaginer comment les travailler. Tout doit être très simple, sans esbroufe. Nous ne sommes pas là pour transformer les produits, mais juste pour les sublimer avant de les servir dans nos trois restaurants : Louroc, Eden-Roc et Grill Eden-Roc. » Et pour cette ode aux produits et aux saveurs de la Grande Bleue, il fallait sélectionner les plus beaux d'entre eux. Pour cela, Ēric Frechon a rencontré les maraîchers et autres producteurs les plus réputés de la région, les portes s'ouvrant grâce aux contacts des chefs de l'Eden-Roc. Parmi eux, il y a Aimé Pellegrin, maraîcher de 84 printemps produisant de somptueuses asperges violettes. Pieds nus bien ancrés dans la terre, il nous accueille pour nous présenter son aspergeraie ondulant sous le vent. Ā ses côtés, Ēric Frechon récolte les asperges crayon, les croque telles quelles, confessant « les trouver tellement bonnes qu'elles n'ont besoin de rien d'autre ».

COQUILLAGES SELON LE RETOUR DU PÊCHEUR À PIED (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 1,2 kg de moules de bouchot ◆ 1,2 kg de palourdes ◆ 800 g de couteaux ◆ 60 g d'échalotes ◆ 40 g d'ail ◆ 10 g de curry jaune ◆ 2 brins de thym ◆ 4 cl d'huile d'olive extra-vierge ◆ 1 botte de persil plat ◆ 8 cl de vin blanc sec

1. Lavez et rincez les coquillages à l'eau froide, puis laissez-les dégorger 1 h dans de l'eau froide.
2. Pelez et ciselez les échalotes. Pelez et hachez l'ail. Lavez et concassez le persil plat. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les échalotes, l'ail, le thym et le curry, faites suer. Mouillez avec le vin blanc sec. Ajoutez les coquillages bien égouttés, couvrez et placez sur feu vif pendant 3 à 4 mn. Ajoutez le persil plat et servez.

Provence, Vin de France, Domaine d'Ouréa, Tire-bouchon 2019, blanc.

FOCACCIA
AUX TOMATES
EN FICHE
RECETTE

LA BELLE NIÇOISE (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 1 laitue iceberg ◆ 200 g de haricots verts extra-fins ◆ 20 tomates-cerises multicolores ◆ 1 poivron rouge ◆ 1 poivron vert ◆ 1/2 botte de radis ◆ 8 œufs de caille ◆ 4 tranches de focaccia ◆ 40 g de tapenade ◆ 80 g d'anchois ◆ 150 g de févettes écossées ◆ 150 g d'olives pitchoulines niçoises ◆ feuilles de basilic ◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ fleur de sel Pour la mayonnaise **◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à café de moutarde ◆ 15 cl d'huile de tournesol ◆ 1 c. à café de vinaigre ◆ 1 pincée de sel ◆ 1/2 c. à café de poivre ◆ 100 g de thon à l'huile ◆ 2 filets d'anchois**

1. Montez une mayonnaise classique bien relevée, incorporez-y le thon et les anchois ciselés. Mélangez bien pour obtenir une consistance homogène.
2. Lavez tous les légumes. Taillez la laitue en 4 tranches, réservez-les. Équeutez les haricots, faites-les cuire 10 à 15 mn à l'eau salée. Taillez-les en tronçons de 3 cm et réservez. Faites cuire les févettes à l'eau salée 5 mn. Coupez les tomates-cerises en deux. Épluchez les poivrons, taillez-les en triangles de 3 cm de côté. Préparez les radis, taillez-les en rondelles. Faites cuire les œufs de caille 3 mn à l'eau bouillante, écalez-les, coupez-les en deux et réservez.
3. Toastez les tranches de focaccia au four. Arrosez-les d'huile d'olive, tartinez-les de tapenade et réservez.
4. Étalez un peu de mayonnaise sur quatre assiettes, posez la tranche de laitue, étalez un peu de mayonnaise dessus. Disposez en buisson l'ensemble des ingrédients : poivrons, haricots verts, tomates, anchois, radis, févettes, olives, œufs de caille et 1 toast de focaccia à la tapenade. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et de basilic. Servez.

Côtes de Provence, Domaine de la Navicelle 2019, blanc.

ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT CONFITE MAURESQUE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 1 nuit ◆ Cuisson : 4 h

◆ 1 épaule d'agneau de lait de 1,2 kg ◆ 1 bâton de cannelle ◆ 7 g de poivre noir en grain ◆ 5 g de graines de coriandre torréfiées ◆ 12 g de graines de fenouil ◆ 3 g de quatre-épices ◆ 3 g de curry ◆ 4 clous de girofle torréfiés ◆ 800 g de tomates roma ◆ 300 g d'oignons blancs frais ◆ 1/4 de botte de romarin ◆ 1/4 de botte de thym frais ◆ 50 g d'ail ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 1,5 l de bouillon ◆ 50 g d'amandes mondées ◆ 50 g d'abricots secs ◆ 1/4 de botte de coriandre ◆ farine

1. La veille, parez et dégagez la chair de l'os de l'épaule d'agneau. Mixez toutes les épices ensemble et frottez-en l'épaule, salez et laissez mariner 1 nuit au réfrigérateur.
2. Le jour même, lavez et coupez les tomates en quartiers. Pelez et émincez les oignons et réservez. Dans une cocotte en fonte, faites colorer l'épaule dans l'huile d'olive bien chaude sur les deux faces. Sortez la viande de la cocotte, ajoutez les oignons et laissez-les colorer. Saupoudrez 1 c. à soupe de farine pour lier la sauce, ajoutez les tomates, le romarin, le thym, l'ail pelé, déglacez avec le vin blanc, ajoutez l'épaule et mouillez avec le bouillon. Couvrez et enfournez à 130°/th. 4-5 pendant 4 h.
3. Ôtez le couvercle 30 mn avant la fin de la cuisson et arrosez l'agneau de sauce, laissez-la réduire. Disposez l'épaule sur un plat de service. Passez la sauce au tamis et rectifiez l'assaisonnement. Nappez la viande de sauce. Parsemez d'amandes, de pluches de coriandre fraîche et d'abricots secs émincés.

Sud-Ouest, Vin de France, Domaine Le Jonc Blanc, Pure M, malbec 2016, rouge.

Un peu plus loin, il y a des courgettes violon de Nice, des bottes de fleurs de courgettes aux allures de bouquets de jonquilles, des herbes aromatiques... Côté mer, ce sont les poissons débarqués quasiment chaque matin par Jean-Baptiste Dumont sur la jetée de l'hôtel qui dictent la carte et qui font de l'œil aux clients. Quelques heures plus tard, on les retrouve dans l'assiette, mis en scène sous forme de carpaccio de loup mariné à l'huile d'olive et citron ou d'un ceviche de daurade au fruit de la passion qui se savourent les yeux dans le bleu, sur la terrasse du Grill. Envie de végétal ? On opte pour une néosalade niçoise ou un incroyable gaspacho. Un étage au-dessus, il y a la table gastronomique, baptisée Louroc, à la décoration contemporaine signée par l'architecte d'intérieur Patricia Anastassiadis. Entre œuvres modernes et couleurs douces, on déguste un poulet à la verveine cuit en cocotte de céramique, créée pour le Cap-Eden-Roc à Vallauris par le potier Gérard Crociani, un homard rôti dans sa carapace, des fraises à la crème fraîche fermière battue... Est-ce bon ? C'est mieux que cela. Entre maillots siglés et vue inouïe, l'Hôtel du Cap-Eden-Roc offre une expérience unique : celle d'un repas se transformant en instant d'éternité où tout est juste, de l'assiette au service, des saveurs à la vue. Le cocktail pourrait être excessif. Il n'en est rien grâce à la fausse simplicité distillée par Ēric Frechon. Depuis 150 ans, luxe, calme et volupté ont une adresse : celle de ce palace unique de la Riviera. Nul doute que la magie opérera encore longtemps...

Hôtel du Cap-Eden-Roc,
165-167, bd J. F. Kennedy, 06160 Antibes.
04 93 61 39 01. oetkercollection.com

CARPACCIO D'ANANAS AUX ZESTES DE CITRON VERT, SORBET COCO (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 15 mn

◆ 1 ananas ◆ 60 g de sucre semoule ◆ 2 citrons verts bio ◆ 2 graines de cardamome ◆ 3 g de graines de coriandre ◆ 1 gousse de vanille ◆ 4 quenelles de sorbet coco ◆ pousses de mélisse ◆ copeaux de noix de coco

1. Épluchez l'ananas, coupez-le en tranches très fines et ôtez le cœur. Disposez les tranches en rosaces sur quatre assiettes, filmez et réservez au réfrigérateur.
2. Faites bouillir 12 cl d'eau avec le sucre semoule, le zeste d'un citron, les graines de cardamome et de coriandre et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Filtrez et laissez le sirop refroidir.
3. Au moment de servir, nappez le carpaccio d'ananas avec le sirop de citron, zestez le second citron et déposez les quenelles de sorbet coco. Parsemez l'ananas de pousses de mélisse et le sorbet de copeaux de noix de coco.

Champagne Lanson, Label Brut Rosé.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

EN FICHE RECETTE

RAVIOLES DE FROMAGE DE CHÈVRE, PETITS LÉGUMES DU JARDIN

LE VÉGÉTAL NOUS RÉGALE

EN FICHE RECETTE

BURGERS VÉGÉTAUX

Lentement et sûrement, le végétal s'installe en vedette dans nos assiettes. Au restaurant, rares sont les cartes qui n'affichent pas de propositions chlorophyllées. Voici de quoi le célébrer aussi à la maison...

PAR **JULIE GERBET** - STYLISME ET RECETTES **NATACHA ARNOULT**
ASSISTÉE DE **CHLOÉ CHEVRON** - PHOTOS **VALÉRY GUEDES**

Assiette Jars. Petit bol, Manon Clouzeau.

« Sans vraiment réfléchir, j'envisage des plats dont le végétal est la base, en sortant du trio viande, féculents, légumes, raconte la jeune cheffe Manon Fleury*. Ça m'intéresse de pousser la technique sur un produit sans lui accoler de multiples choses. La cuisine végétarienne est peu présente dans le patrimoine culinaire français, à nous, chef(fe)s, de le réinventer. Nos comportements influencent les particuliers et nous avons le devoir de renverser la tendance. » Sans tourner le dos aux protéines animales, elle imagine des compositions où les hits du potager – légumes, légumineuses et autres graines – ne sont plus cantonnés au rôle de garnitures : ils brillent, à la première place, tandis que poissons et viandes sont utilisés avec parcimonie, au second plan, parfois comme condiment, ou peuvent être absents. Loin de toute forme d'orthorexie ou d'un certain snobisme, l'exception est devenue la règle à l'heure où 34 % des Français se disent adeptes du flexitarisme**, régime consistant à limiter sa consommation de produits carnés sans y renoncer totalement. Témoin du goût et des préoccupations d'une époque, cette mentalité résulte d'un choix (éco)logique à l'heure où de nombreuses études démontrent qu'une alimentation riche en viande produit jusqu'à 150 % de gaz à effet de serre en plus qu'une alimentation riche en végétaux.

Beaux et bons

« De nourriture du pauvre, les végétaux sont devenus des objets de désir », faisait remarquer Eric Birlouez, historien et sociologue de l'alimentation, dans une enquête menée par l'Observatoire des cuisines populaires en avril 2018. Colorés, frais, vitaminés, sains, légumes et fruits affichent un quotient cool indéniable, boosté par le succès des cuisines nordiques ou levantines, qui leur font la part belle. La redécouverte et la défense de la biodiversité alimentaire, le retour en force des potagers et l'importance retrouvée des produits de saison, locaux si possible, participent au regain d'intérêt pour le vert. « Je m'inspire d'abord des légumes quand je pense à un plat, et ensuite j'ajoute la viande ou le poisson, confie la cheffe suédoise Linda Granebring, qui vient d'ouvrir son restaurant Åke, rue Marie-et-Louise dans le 10e arrondissement de Paris. Il y a tellement de variétés d'herbes, de légumes, de fleurs que c'est toujours la nouveauté ! » De quoi favoriser la créativité culinaire et se prémunir de toute monotonie. Dans les linéaires des supermarchés, l'offre végétale prend également de plus en plus de place : en 2018, les grandes et moyennes surfaces affichaient une hausse de 24 % des ventes de produits végétariens et vegans. Plus qu'une mode, une vraie (r)évolution green de l'alimentation qui dépasse la communauté végétarienne et vegan pour devenir une pratique alimentaire à part entière. Les végétaux, nos nouvelles stars !

* En recherche d'un nouveau lieu...

** Sondage Kantar, novembre 2017.

Assiette, Makiko Hastings. Coupelle, Manon Clouzeau.

FRUITS DE SAISON RÔTIS, CRÈME FOUETTÉE COCO (4 pers.)

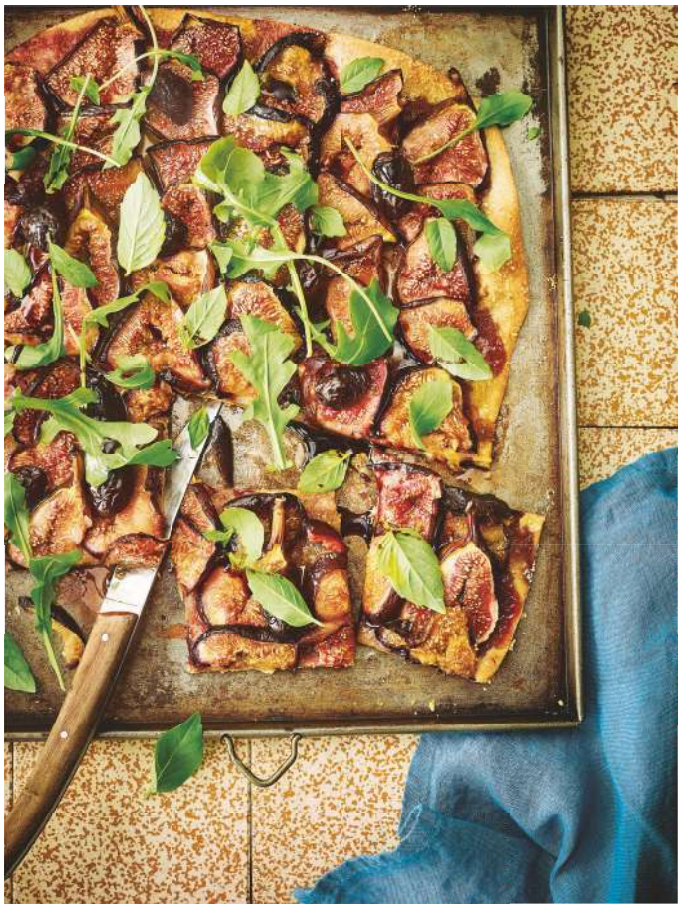
Préparation : 15 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 20 mn

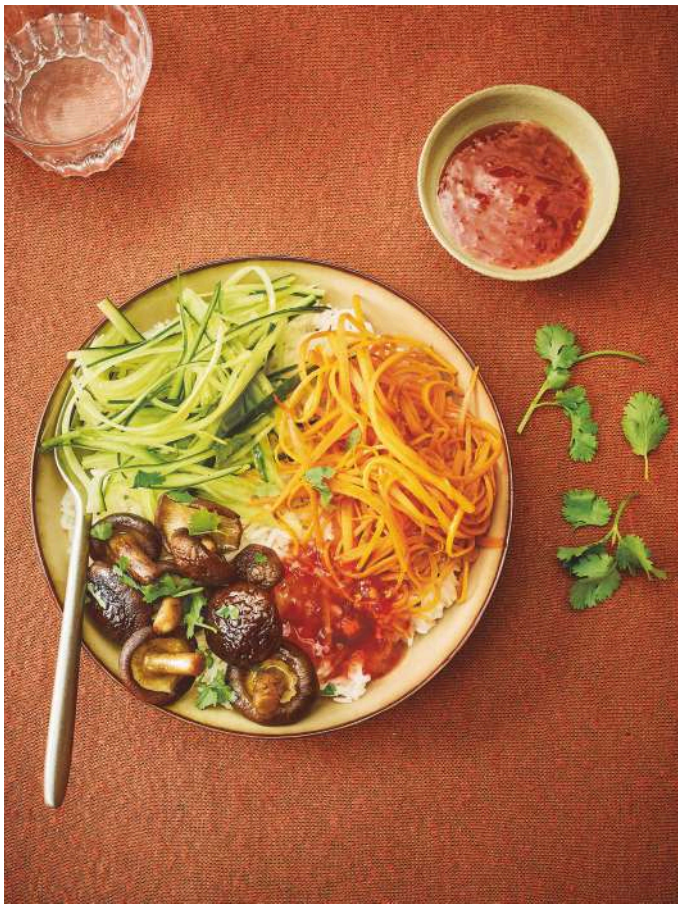
◆ 1 poire bio mûre et parfumée ◆ 1 pomme bio ◆ 1/2 citron ◆ 2 nectarines bio ◆ 250 g de mirabelles bio ◆ 250 g de quetsches bio ◆ 250 g de raisin rouge bio ◆ 3 c. à soupe de miel ◆ 1 gousse de vanille fendue et grattée ◆ 2 c. à soupe d'huile de coco ◆ 1 boîte de lait de coco ◆ 1 c. à soupe de sucre glace

1. Faites refroidir le lait de coco au réfrigérateur pendant 1 h. Placez un cul-de-poule et le fouet d'un robot au congélateur.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Rincez et séchez les fruits. Coupez la poire et la pomme en quatre et ôtez le trogon. Arrosez d'un filet de jus de citron. Coupez les nectarines en deux. Rangez les fruits dans un plat à four. Mélangez le miel et les graines de vanille. Arrosez les fruits de miel vanillé et d'huile de coco. Enfournez 20 mn environ (retirez les prunes si elles cuisent plus rapidement et prolongez la cuisson des autres fruits si nécessaire).
3. 5 mn avant la fin de la cuisson, ouvrez délicatement la boîte de lait de coco et récupérez la partie solide en surface, au-dessus du lait liquide. Mettez-la dans le cul-de-poule et fouettez-la 3 à 5 mn en ajoutant le sucre glace. Servez les fruits avec la crème coco fouettée.

Le + EAT

Pour un dessert plus croquant, parsemez les fruits de dukkah : mélange de noisettes ou d'amandes concassées torréfiées avec des graines de sésame et des épices.





Petit bol, Manon Clouzeau. Verre, Bitossi. Cuillère, Monoprix.

GALETTE À LA NOISETTE, AUX FIGUES, OLIVES ET BASILIC (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 120 g de farine de blé ◆ 80 g de farine de sarrasin ◆ 1/4 c. à café de sel ◆ 50 g de poudre de noisette ◆ 8 cl d'huile d'olive + 3 c. à soupe ◆ 10 cl d'eau filtrée ◆ 12 figues noires ou vertes bio ◆ 8 à 10 olives de Kalamata ◆ 120 g de roquette ◆ 3 brins de basilic ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ poivre du moulin

1. Mélangez les farines avec le sel et la poudre de noisette dans un saladier. Versez 8 cl d'huile d'olive, pétrissez, puis ajoutez l'eau filtrée petit à petit, jusqu'à ce que la pâte soit souple et homogène. Formez une boule et enveloppez-la de papier alimentaire. Placez 30 mn au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Abaissez la pâte finement sur une feuille de papier sulfurisé et placez sur une plaque à four. Rincez et séchez les figues. Coupez-les en tranches et rangez-les sur le fond de tarte. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez 25 mn, ou jusqu'à ce que la galette soit dorée.
3. Parsemez d'olives, de roquette et de basilic lavés et séchés. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis servez.

Le + EAT

Si vous n'êtes pas vegan, ajoutez du parmesan râpé, de la mozzarella, du chèvre frais ou de la feta. Sinon, servez avec des noisettes torréfiées concassées ou du parmesan végétal.

Sud-Ouest, Pétillant naturel, Château Tour des Gendres 2019, bulles.

BIBIMBAP AUX LÉGUMES (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 250 g de riz blanc (jasmin, basmati, etc.) ◆ 4 carottes moyennes ◆ 2 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 200 g de shiitake ◆ 1 concombre bio Pour la sauce **◆ 2 c. à soupe de pâte de piment ◆ 1 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 c. à soupe de sucre de canne brun ◆ 1 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ graines de sésame**

1. Rincez le riz, puis faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 12 mn. Égouttez-le et réservez au chaud.
2. Pelez les carottes, râpez-les à l'aide d'une mandoline. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans un wok, et faites revenir les carottes râpées 2 mn, sur feu assez vif, en ajoutant 1 c. à soupe de sauce soja et 1 c. à soupe de vinaigre de riz. Réservez. Coupez la base des shiitake, nettoyez-les avec une brosse à champignons et coupez-les en deux si besoin. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle et faites revenir les champignons sur feu vif pendant 3 à 4 mn. Ajoutez le reste de sauce soja et de vinaigre de riz. Lavez et séchez le concombre, puis râpez-le à l'aide d'une mandoline en laissant le centre plein de pépins.
3. Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Répartissez le riz dans quatre bols, puis recouvrez de champignons, de carottes et de concombre. Ajoutez un peu de sauce, selon votre goût. Parsemez de graines de sésame noir ou blanc.

Bière, Brasserie la Frivole, La Frivole blonde.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

GYOZA AUX CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS (4 pers.)

Préparation : 50 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 30 mn

Pour la pâte ◆ **200 g de farine T45 ou farine à gyoza ◆ 11 cl d'eau** Pour la farce ◆ **250 g d'épinards ◆ 4 oignons nouveaux ◆ 1 gousse d'ail ◆ 400 g de champignons de Paris ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ 4 brins de coriandre ◆ 20 g de graines de sésame ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe d'huile de sésame** Pour la sauce ◆ **1/2 gousse d'ail ◆ 1 c. à soupe de sauce soja ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 1 c. à café d'huile de sésame**

1. Dans un saladier, versez la farine puis versez l'eau peu à peu et mélangez avec des baguettes chinoises. Pétrissez lentement, puis laissez reposer 30 mn à température ambiante.

2. Équeutez, lavez, et essorez les épinards, puis hachez-les. Pelez et hachez finement les oignons et l'ail. Nettoyez les champignons, puis hachez-les. Pelez et râpez le gingembre. Rincez et hachez la coriandre. Dans une poêle, faites fondre les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile de sésame bien chaude, 5 mn sur feu doux. Ajoutez les champignons, poursuivez la cuisson 5 mn, arrosez de sauce soja, puis jetez les épinards et la coriandre dans la poêle. Faites cuire 3 mn sur feu vif. Ôtez du feu, laissez tiédir, puis pressez pour éliminer l'eau.

3. Roulez la pâte en boudin, puis coupez-la en morceaux de 25 g. Étalez-les un à un sur le plan de travail fariné. Déposez 1 c. à café de garniture au centre de chaque gyoza, refermez-les en pinçant les bords opposés pour former les plis, et passez la base dans les graines de sésame en pressant légèrement.

4. Préparez la sauce : pelez et hachez l'ail. Mélangez-le avec la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame.

5. Dans une poêle, faites dorer les gyoza dans l'huile de sésame bien chaude, côté plat au fond, sur feu vif, pendant 4 mn environ. Versez 10 cl d'eau, couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson encore 10 mn. Retirez le couvercle pour laisser l'eau s'évaporer si nécessaire. Servez avec la sauce.

Assiette, Jars

SOUPE DE POIS CASSÉS AU CURCUMA ET À LA CORIANDRE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 50 mn

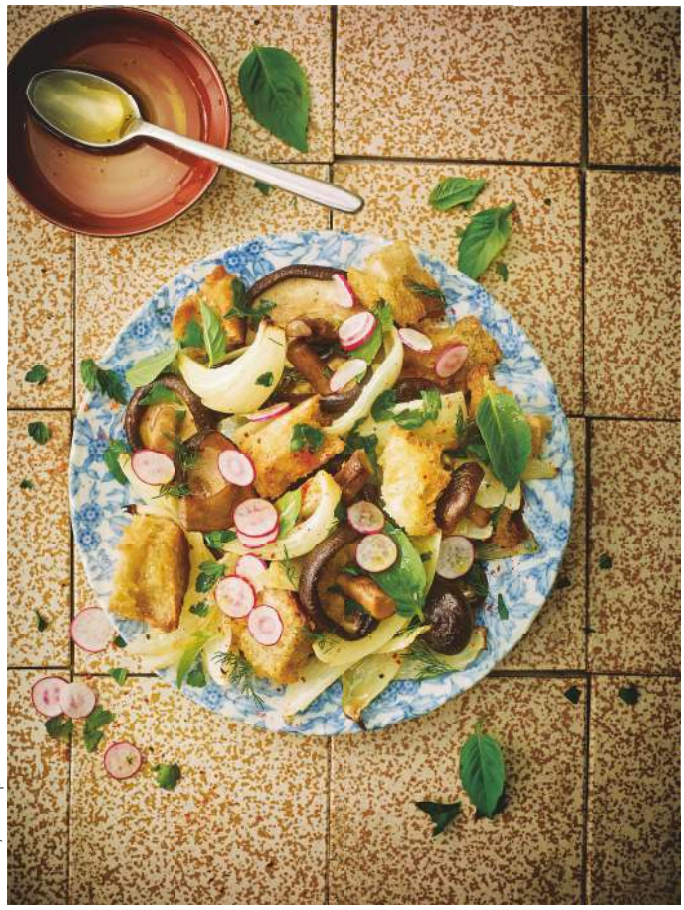
◆ 2 branches de céleri ◆ 2 petites pommes de terre à chair ferme ◆ 1 gros oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 citron bio ◆ 1 cm de gingembre frais ◆ 3 cm de curcuma frais ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 200 g de pois cassés ◆ 1/2 botte de coriandre ◆ 1/2 c. à café de piment de Cayenne ◆ yaourt végétal

1. Lavez le céleri et détaillez-le en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Lavez le citron et prélevez 4 bandes de zeste à l'aide d'un économe. Rincez le gingembre et le curcuma sans les peler. Coupez-les en lamelles.

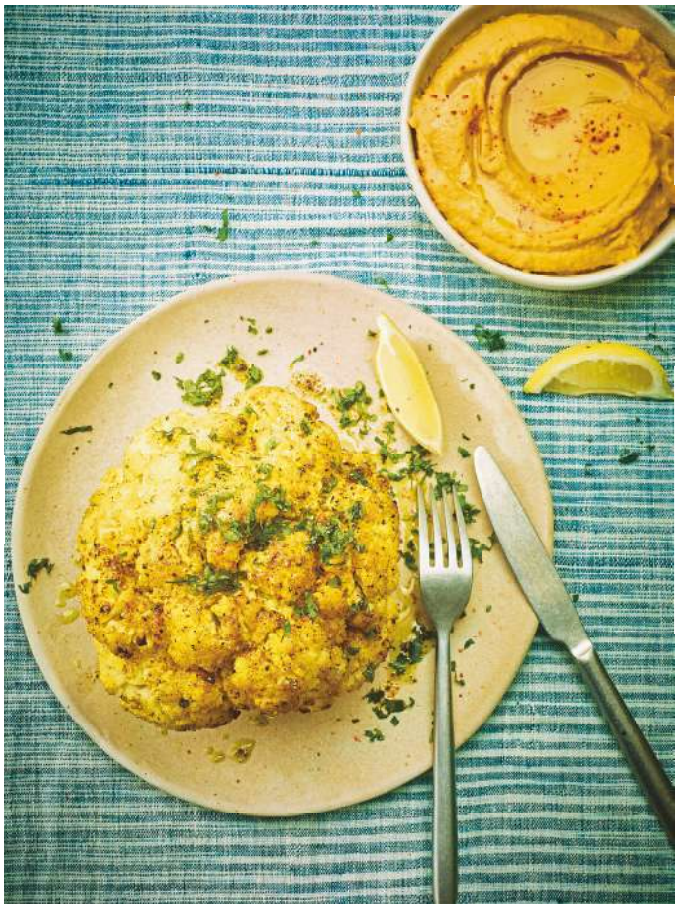
2. Dans un faitout, faites revenir l'oignon, le céleri et l'ail sans coloration dans l'huile d'olive bien chaude, pendant 5 mn. Ajoutez le curcuma et le gingembre, mélangez et poursuivez la cuisson 1 mn. Ajoutez les pois cassés, les pommes de terre, le zeste de citron et les trois quarts des brins de coriandre lavés. Mélangez pendant 2 mn. Salez, ajoutez le piment. Versez 1 l d'eau et laissez cuire à frémissements 30 à 40 mn, ou jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Retirez le gingembre et le curcuma.

3. Ajustez l'assaisonnement. Mélangez le yaourt avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron, un peu de piment et le reste de coriandre hachée.

Provence, IGP Var, Château des Annibals 2019, rosé.



Cuillère, Monoprix.



Assiette et bol, Marion Graux. Couverts, Monoprix.

PANZANELLA AUX SHIITAKE ET AUX OIGNONS (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 gros oignons ◆ 120 g de pain de campagne ◆ 1/2 c. à café de paprika fumé ◆ 10 champignons shiitake ◆ huile d'olive ◆ 5 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de cidre ◆ 8 radis ◆ 4 brins de basilic ◆ 4 brins de persil plat ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 c. à soupe de sauce soja

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Pelez les oignons et détaillez-les en quartiers. Coupez le pain en tranches épaisses, puis en cubes irréguliers. Enrobez les oignons et le pain d'huile d'olive. Recouvrez une plaque à four de papier cuisson. Déposez les oignons sur une moitié de la plaque, salez et poivrez. Sur l'autre moitié, déposez le pain, saupoudrez de paprika fumé, salez et poivrez. Faites dorer le pain 8 à 10 mn, retirez-le du four. Poursuivez la cuisson des oignons pendant 5 mn, en mélangeant de temps en temps.
2. Coupez la base des shiitake, nettoyez-les avec une brosse à champignons. Coupez-les si nécessaire. Faites-les dorer dans 2 c. à soupe d'huile d'olive bien chaude, dans un wok, pendant 5 mn environ.
3. Mélangez le vinaigre avec 8 c. à soupe d'huile et la sauce soja, poivrez. Lavez et séchez les radis, puis émincez-les très finement. Mélangez les champignons, les oignons, le pain, les herbes lavées et ciselées, l'ail pelé et haché dans un saladier et arrosez de vinaigrette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez reposer 20 mn à température ambiante pour que les saveurs s'imprègnent. Parsemez de quelques rondelles de radis.

Le + EAT

Vous pouvez ajouter des poivrons grillés pour prolonger l'été.

Beaujolais, Brouilly, Domaine Les Capréoles, L'Hydrophobe 2019, rouge.

CHOU-FLEUR RÔTI, HOUMOUS DE PATATE DOUCE ET POIS CHICHES (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Cuisson : 1 h 30 mn

◆ 1 chou-fleur (environ 1 kg) ◆ 1 gousse d'ail ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de thym séché effeuillé ◆ 1 c. à soupe de curry en poudre ◆ 3 tiges de coriandre ◆ fleur de sel ◆ 1/2 citron Pour le houmous **◆ 1 patate douce de 250 g ◆ 1 gousse d'ail ◆ 250 g de pois chiches égouttés ◆ 2 c. à soupe de tahini ◆ 6 cl d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de cumin en poudre ◆ 1 pincée de piment ◆ 1/2 citron**

1. Pour le houmous : préchauffez le four à 180°/th. 6. Enveloppez la patate douce dans du papier cuisson. Enfournez-la 40 mn, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Sortez-la du four et laissez-la refroidir. Pelez l'ail et hachez-le. Récupérez la chair de la patate douce. Mixez-la avec les pois chiches, le tahini, l'huile d'olive, l'ail, le cumin et le jus de citron. Salez. Transférez dans un bol, saupoudrez d'un peu de piment. Réservez au frais.
2. Préparez le chou-fleur. Pelez l'ail et râpez-le. Mélangez l'huile, le thym, le curry et l'ail. Salez. Ôtez les feuilles du chou-fleur et plongez-le entier, tête en bas, dans une grande cocotte d'eau bouillante salée, pendant 8 mn. Égouttez-le, puis placez-le dans un plat à four huilé. Badigeonnez le chou-fleur d'huile parfumée et enfournez 45 mn en arrosant régulièrement. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, il doit être tendre et doré.
3. Lavez et hachez la coriandre. Parsemez le chou-fleur de coriandre hachée, d'un peu de fleur de sel et servez avec le houmous. Arrosez d'un filet de jus de citron.

Loire, Touraine, Domaine Chidaine 2019, blanc.

FALAFELS DE POIS CHICHES ET PATATE DOUCE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 12 h ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 260 g de pois chiches égouttés ◆ 1 patate douce de 260 g ◆ 2 oignons rouges ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1/2 bouquet de coriandre + 5 brins ◆ 3 brins de persil ◆ 1 c. à café de cumin moulu ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ◆ 1 citron Pour la sauce **◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 2 c. à soupe de tahini ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe d'eau ◆ le jus de 1/2 citron**

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez la patate douce, puis râpez-la. Pelez les oignons et l'ail. Lavez et ciselez le bouquet de coriandre et le persil. Mixez assez grossièrement la patate douce avec les pois chiches, les oignons, l'ail, le cumin, les herbes et l'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez un peu de piment et un filet de jus de citron.

2. Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix et rangez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 40 mn.

3. Préparez la sauce : pelez l'ail et râpez-le. Mélangez le tahini et l'huile d'olive, puis ajoutez l'eau et le jus de citron. Salez. Servez les boulettes avec la sauce au tahini et les brins de coriandre, ou une salade d'herbes.

Le + EAT

Respectez bien l'ordre des ingrédients dans la sauce : si vous mélangez le tahini avec le citron, la préparation devient compacte.

Petit bol, Manon Clouzeau. Tissu, Liberty.

Sojade

VOYAGER,
ÇA COMMENCE SOUVENT
tout près

POUR VOUS, NOUS CULTIVONS LA DÉCOUVERTE
AVEC UN SOJA BIO 100% FRANÇAIS.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Deux nouvelles saveurs à découvrir exclusivement dans votre magasin bio.

Suivez les actualités Sojade sur f et retrouvez plein d'idées sur **www.sojade.fr**

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE **WWW.MANGERBOUGER.FR**

BOULETTES DE LENTILLES, PESTO AU ZESTE DE CITRON (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 165 g de lentilles vertes ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1 oignon ◆ 1/2 bouquet de persil plat ◆ 1 brin de thym ◆ 1 c. à soupe de graines de lin ◆ 100 g de tofu ferme ◆ 30 g de parmesan râpé ◆ 150 g de chapelure ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ poivre du moulin Pour le pesto **◆ 1 petite gousse d'ail ◆ 1 bouquet de basilic ou 1 grosse poignée de roquette ◆ 40 g de noisettes ou de pignons de pin ◆ 1 citron bio ◆ 10 cl d'huile d'olive** Pour servir **◆ 1 ou 2 poignées de roquette ◆ 3 brins d'herbes au choix**

1. Rincez les lentilles, puis faites-les cuire dans 50 cl d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn. Égouttez-les bien, laissez-les refroidir. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Rincez, séchez et effeuillez le persil. Effeuillez le thym. Mixez les graines de lin pour obtenir une poudre.
2. Mixez grossièrement les lentilles refroidies avec l'oignon, l'ail, le persil, le thym, la poudre de lin, le tofu et le parmesan. Salez et poivrez au moulin. Ajoutez 70 g de chapelure, mélangez de nouveau et laissez reposer 15 mn afin que la préparation épaississe.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Formez des boulettes et roulez-les dans le reste de chapelure. Rangez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive et enfournez 20 mn.
4. Préparez le pesto : pelez l'ail. Mixez le basilic ou la roquette avec l'ail, les noisettes ou les pignons, le zeste finement râpé du citron, en versant l'huile d'olive en filet. Salez et poivrez. Servez les boulettes avec la roquette et les herbes. Arrosez de pesto.

Roussillon, Côtes Catalanes, Domaine des Schistes, Illico 2019, rouge.

Assiette et coupelle, Jars. Fourchette, Monoprix.

CRAQUEZ POUR LA NOIX !

LES NOIX DU PĒRIGORD AOP

UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL

Depuis plus de cent ans, s'épanouissent des vergers de noyers adossés aux contreforts du Massif central, et se développe la culture de l'énoisage, cette technique ancestrale qui consiste à casser la coquille de la noix et à en extraire les cerneaux. On distingue quatre variétés régionales : Franquette, Marbot, Corne et Grandjean, et chacune possède ses propres qualités organoleptiques.

DANS TOUS SES ĒTATS

Lorsqu'elle est fraîche, la noix se reconnaît à son cerneau très blanc dont la petite peau, qui lui donne une pointe d'amertume, se pèle facilement. Lorsqu'il est séché, le cerneau perd en amertume mais pas en goût. Ce fruit sec se déguste sous toutes ses formes : cru, cuit, torréfié, que ce soit dans une salade ou avec du fromage, ou même transformé en huile pour assaisonner un plat. La noix fraîche est disponible entre mi et fin septembre. Sèche, elle se trouve dès la mi-octobre en coque, puis en cerneaux, prêts à l'emploi toute l'année !

CRUMBLE DE BUTTERNUT AUX NOIX DU PĒRIGORD AOP

Préparation : 20 min / Cuisson : 50 min

• 250 g de cerneaux de Noix du Périgord AOP • 1 courge Butternut (environ 1,2 kg) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 orange • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de romarin ciselé • 100 g de lardons • 100 g de beurre • 100 g de farine • sel, poivre.

Pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Coupez la courge butternut en deux, épluchez-la et retirez les graines, puis coupez la chair en gros dés. Mettez-les dans un plat à four, ajoutez l'ail et l'oignon épluchés et émincés, 100 g de cerneaux de Noix du Périgord AOP concassés, les lardons, le miel, le jus et le zeste de l'orange, du sel et du poivre. Mettez à cuire pendant 30 min au four.

3. Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble : mixez 100 g de Noix du Périgord AOP avec la farine, 1 petite c. à café de sel, le romarin ciselé et le beurre, jusqu'à obtenir une pâte molle. Émiettez cette pâte sur le dessus du plat, parsemez des 50 g de noix restantes et remettez au four pour 20 min de cuisson.

Petit plus : Servez ce crumble en plat principal avec de la salade verte, ou bien en accompagnement d'une volaille rôtie, à l'occasion des fêtes de fin d'année par exemple.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

© CMI MEDIA

LAIT D'OR (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 5 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 120 g de flocons d'avoine ou de riz ◆ 1 l d'eau filtrée ◆ 2 pincées de sel gris ◆ 2 c. à soupe de miel d'acacia + un peu pour servir ◆ 3 cm de gingembre frais bio ◆ 6 à 8 cm de curcuma frais bio ◆ 1 c. à café d'huile de coco ◆ poivre noir du moulin

1. Si vous préférez du riz, rincez-le. Mixez longuement (5 à 8 mn) l'eau avec le riz ou les flocons d'avoine, le sel et le miel. Filtrez ce lait végétal à l'aide d'un chinois et/ou d'une étamine.

2. Rincez le gingembre et le curcuma, puis coupez-les en rondelles sans les peler. Faites chauffer le lait végétal sur feu très doux dans une casserole avec le curcuma et le gingembre, l'huile de coco et un tour de moulin à poivre. Portez à frémissements. Coupez le feu et laissez reposer 3 à 5 mn. Filtrez, sucrez avec du miel et servez.

Le + EAT

Remplacez le curcuma et le gingembre frais par 1 c. à café de curcuma et 1 c. à café de gingembre en poudre, et ajoutez 1 pincée de cardamome moulue. Si vous n'avez pas de temps, achetez du lait d'avoine ou un autre lait végétal prêt à l'emploi de bonne qualité.

Planche, Chaumette et Poirier.

VOUS VOULEZ VOYAGER?

NOS FALAFELS ONT DES SUPER-POUVOIRS!

SOY

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Vegan

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

RETROUVEZ-NOUS SUR

+ DE 350 RECETTES VEGGIE À RETROUVER SUR SOY.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

NUTRITION ET SANTE - RCS Toulouse 720 801497- Crédits photos : H. Bouroullec, C. Pillet - Suggestions de présentation. change_

PANCAKES AU LAIT D'AMANDE, BANANE ET FARINE DE BLÉS ANCIENS (pour 8 à 10 pancakes environ)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : entre 3 et 6 h ◆ Cuisson : 4 mn par pancakes

◆ 2 bananes mûres ◆ 40 cl de lait d'amande ◆ 250 g de farine de blés anciens ◆ 1 sachet de levure ou de poudre à lever bio ◆ 1 pincée de cannelle en poudre ◆ 4 c. à soupe rases de sucre de canne blond ◆ 1 ou 2 c. à soupe d'huile de coco désodorisée Pour servir **◆ miel liquide ou sirop d'érable ◆ amandes effilées ◆ fruits de saison (cranberries, mûre, figues, etc.)**

1. Pelez les bananes, puis mixez-les avec le lait d'amande. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, la cannelle et le sucre. Versez le lait à la banane et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 3 à 6 h au frais.

2. Sortez la pâte du réfrigérateur, mélangez-la. Faites chauffer une poêle sur feu moyen, puis graissez-la à l'huile de coco. Versez une louche de pâte dans la poêle. Faites cuire 2 à 3 mn en baissant un peu le feu si besoin. Retournez, et poursuivez la cuisson 1 mn. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec du miel ou du sirop d'érable, des amandes effilées grillées et des fruits de saison rôtis.

Sud-Ouest, Côtes de Bergerac, Domaine Julien Auroux 2019, moelleux.

Assiette, Marion Graux.

*Les 12mg de vitamine C contenus dans un verre de 100ml par jour contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif et au fonctionnement normal du système immunitaire dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.

Petite BAIE Multi BIENFAITS*

Ocean Spray®

GOÛTEZ-Y, OCEAN SPRAY® CRANBERRY VOUS FAIT OU BIEN !

RICHE EN VITAMINE C ANTIOXYDANTE, OCEAN SPRAY® CRANBERRY CONTRIBUE À VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES.*

RETROUVEZ TOUS SES BIENFAITS SUR NOTRE SITE WWW.OCEANSPRAY.FR

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

PÂTE À TARTINER AUX POIS CHICHES ET CHOCOLAT (4 pers.)

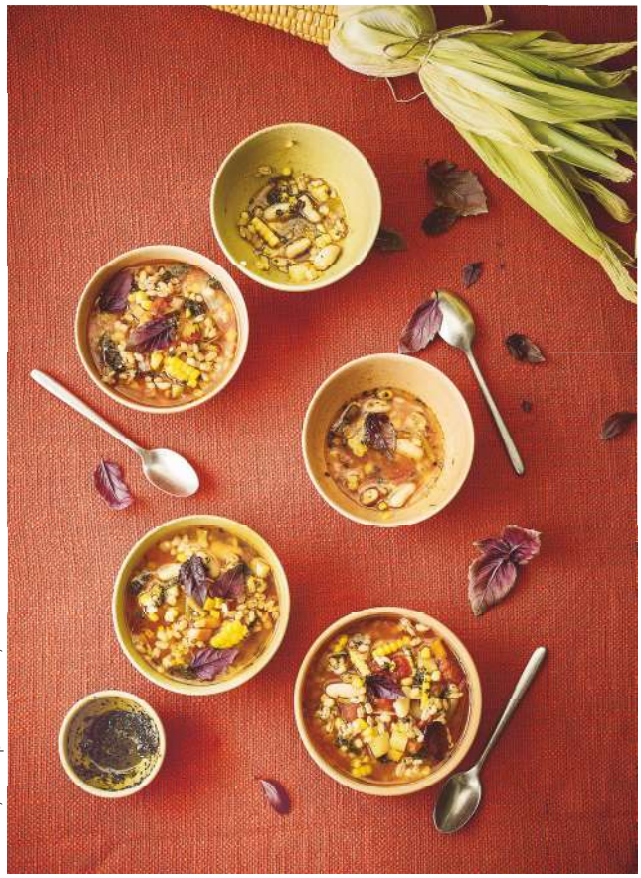
Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 gousse de vanille ◆ 100 g de chocolat noir pâtissier ◆ 240 g de pois chiches égouttés ◆ 3 c. à soupe de miel d'acacia ou de sirop d'agave ◆ 1 c. à soupe d'huile de noisette

1. Fendez la gousse de vanille en deux avec la pointe d'un couteau et grattez-la pour récupérer les grains. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
2. Mixez les pois chiches avec le chocolat fondu, le miel ou le sirop d'agave, les graines de vanille et l'huile de noisette.
3. Transférez dans un pot en verre ou un bocal fermant hermétiquement et conservez au réfrigérateur. Tartinez sur du pain grillé ou utilisez comme glaçage sur un gâteau.

Les + EAT

Cette pâte à tartiner se conserve quelques jours au réfrigérateur.



Cuillères, Monoprix. Petit bol, Manon Clouzeau.

MINESTRONE À L'ORGE (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 1 h

80 g d'orge perlé ◆ 1 oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 carottes ◆ 2 pommes de terre à chair ferme ◆ 100 g de haricots verts ◆ 1 courgette jaune bio ◆ 1 courgette verte bio ◆ 2 branches de céleri ◆ huile d'olive ◆ 1 bouquet garni ◆ 1,5 l de bouillon de légumes (maison si possible) ◆ 1 boîte de 400 g de tomates concassées ◆ 1 épi de maïs cuit ◆ 1 boîte de 400 g de haricots blancs ◆ quelques feuilles de basilic ◆ 4 tranches de pain grillé Pour le pesto **◆ 40 g de pignons de pin ◆ 1 bouquet de basilic ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 10 cl d'huile d'olive**

1. Rincez l'orge et faites-le cuire pendant 30 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le. Réservez.
2. Pelez l'oignon et l'ail, et hachez-les. Lavez les légumes. Pelez les carottes et les pommes de terre, équeutez les haricots verts. Coupez les extrémités des courgettes et du céleri. Détaillez tous les légumes en petits cubes, séparément. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 3 mn dans un faitout. Ajoutez les carottes et le céleri et faites-les fondre pendant 3 mn. Ajoutez le bouquet garni, le bouillon de légumes, les tomates concassées et laissez cuire 10 mn. Ajoutez les pommes de terre, les courgettes et les haricots verts. Poursuivez la cuisson 8 mn pour un minestrone al dente et 10 mn pour des légumes plus fondants. Prélevez les grains de maïs sur l'épi et ajoutez-les au minestrone, avec les haricots blancs et l'orge égouttés.
3. Préparez le pesto : mixez les pignons avec le basilic lavé et séché, l'ail pelé et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez le minestrone bien chaud avec le pesto, quelques feuilles de basilic lavées et du pain grillé.

VINS DU VAL DE LOIRE
TOUS LES VINS SONT DANS SA NATURE

DÉCOUVREZ NOS 55 APPELLATIONS
SUR WWW.VINSVALDELOIRE.FR

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

MOUSSE AU CHOCOLAT AU TOFU SOYEUX (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 3 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 360 g de tofu soyeux ◆ 260 g de chocolat noir pâtissier ◆ 2 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel d'acacia ◆ fleur de sel

1. Sortez le tofu soyeux du réfrigérateur 30 mn avant. Cassez 220 g de chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Laissez tiédir. Réservez au réfrigérateur 40 g de chocolat.
2. Mixez le tofu soyeux avec le chocolat fondu, le sirop d'agave ou le miel, et 1 pincée de fleur de sel.
3. Répartissez la mousse dans quatre coupelles. Juste avant de servir, râpez des copeaux de chocolat sur les mousses à l'aide d'un économe.

Portugal, Porto Fine Ruby Graham's, Natura Reserve bio.

Coupelles, Jars. Petites cuillères, Monoprix.

NE VOUS PROPOSE PAS QUE DE RECYCLER LES RESTES.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES, PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

SVEN CHARTIER
LE RETOUR À LA TERRE

L'enfant chéri de la gastronomie parisienne a fermé son très couru restaurant Saturne en septembre 2019. En attendant de dénicher un nouvel espace, il est parti se ressourcer dans sa maison du Perche. Un choix de vie particulièrement inspirant qu'il nous conte en recettes fraîchement inspirées de son potager.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - PHOTOS **CARRIE SOLOMON**

Partir à la campagne, retaper un corps de ferme et s'y installer en famille, au milieu des champs et des chevaux, entre potager et poulailler, est devenu ces derniers temps le rêve de nombreux urbains. Chef chouchou des Parisiens, Sven Chartier officiait dans son restaurant étoilé Saturne (anagramme de natures) avant de fermer boutique il y a un an. Depuis, il s'est installé dans le Perche, avec sa femme, Marianne, et leurs deux enfants. Leur nouveau royaume ? La Borde, une charmante longère située au sein d'une ancienne exploitation de 10 hectares, que l'on découvre au détour d'un chemin de terre. On n'en dira pas plus. La famille y vit heureuse, cachée, et c'est à dessein qu'aucun panneau n'indique la direction de la maison.

Le Perche, Sven et Marianne en sont tombés amoureux il y a quelques années, en organisant leur mariage dans une propriété de la région. « On s'est mis à chercher une maison avec acharnement, tous les week-ends on en visitait jusqu'à quatre, cinq », racontent-ils, pour finalement trouver leur bonheur et acheter ce petit coin de paradis vert, il y a maintenant trois ans et demi. « Jusqu'à la fermeture du restaurant, on vivait en plein centre de la capitale, dans un appartement en souplex, sans voir beaucoup le ciel. Les gamins ont grandi dans la poussière du Palais-Royal. De là est né un vrai besoin de nature ! » sourit Sven. D'autant plus que le jeune chef cultive un rapport très fort avec le végétal. Après une enfance sur la côte basque, près de Biarritz, il rencontre la cuisine par l'intermédiaire d'un ouvrage signé par le chef Michel Bras, icône de la gastronomie naturaliste et ultra-locale. Pas mauvais élève, mais sujet à l'ennui sur les bancs de l'école, Sven s'échappe vite du système scolaire classique pour intégrer le lycée hôtelier, où son mentor n'est autre qu'Arnaud Daguin, autre figure de la cuisine vivante, respectueuse de la nature et des hommes. C'est chez lui, au sein d'Hégia, authentique ferme basque transformée en table et maison d'hôtes, que le tout jeune cuisinier fait son apprentissage avant d'entrer – à 19 ans ! – dans la brigade de l'Arpège, le temple du légume trois étoiles du chef Alain Passard. « La visite des potagers a été une révélation, raconte Sven. J'ai vite été affecté au poste des légumes, et c'était un enchantement de voir arriver le matin les végétaux du moment, tout juste sortis de terre, qu'on allait travailler le jour même.

POIREAUX VINAIGRETTE, CHÈVRE CASSÉ, AMANDES ET HERBES (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 8 blancs de poireaux ◆ 6 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ◆ 1 c. à café de moutarde ◆ 1 chèvre frais cendré ◆ 2 poignées d'amandes ◆ 1 bouquet d'herbes aromatiques fraîchement cueillies ◆ fraises des bois ◆ poivre du moulin

1. Nettoyez les blancs de poireaux. Liez-les en botte et plongez-les dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 mn. Égouttez-les soigneusement.

2. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive avec le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre.

3. Dressez les blancs de poireaux sur un plat, arrosez-les de vinaigrette, parsemez de morceaux de chèvre cendré, d'amandes concassées, d'herbes aromatiques lavées et séchées, puis de quelques fraises des bois. Assaisonnez de sel et poivre du moulin, dégustez aussitôt.

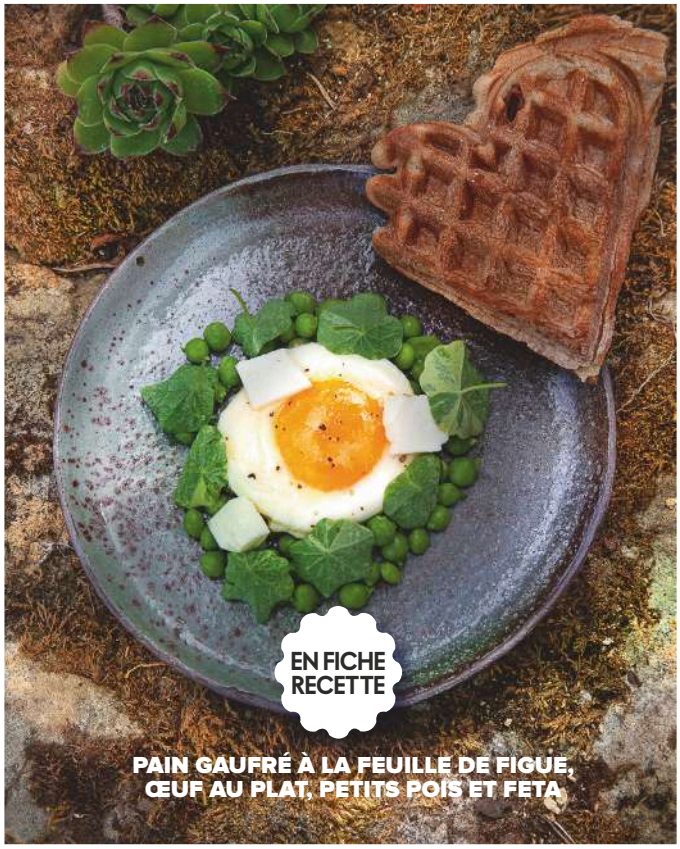
Le + EAT

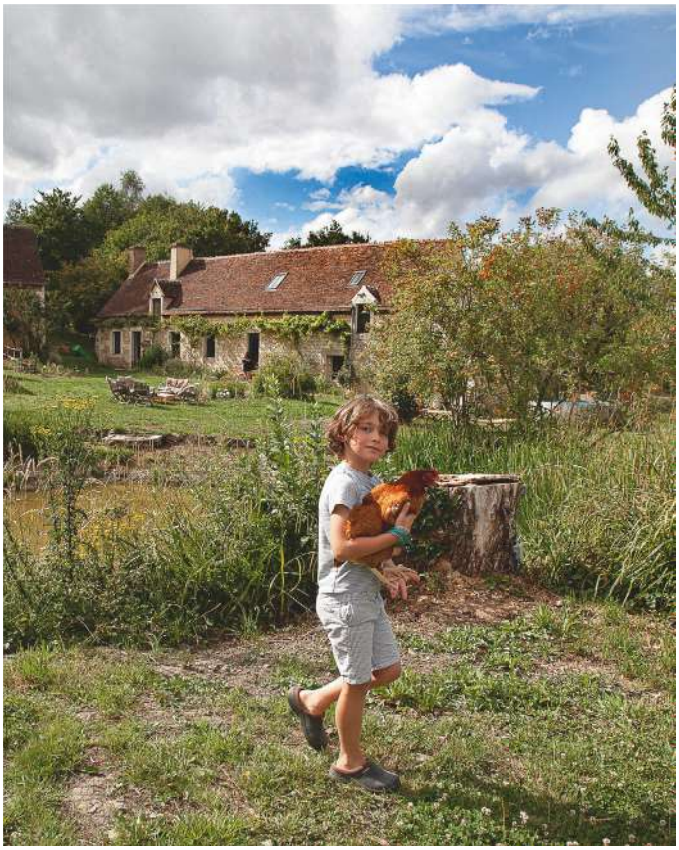
Parfumez la vinaigrette avec une huile infusée aux herbes maison : thym citron, basilic, estragon, origan, fleurs de coriandre…

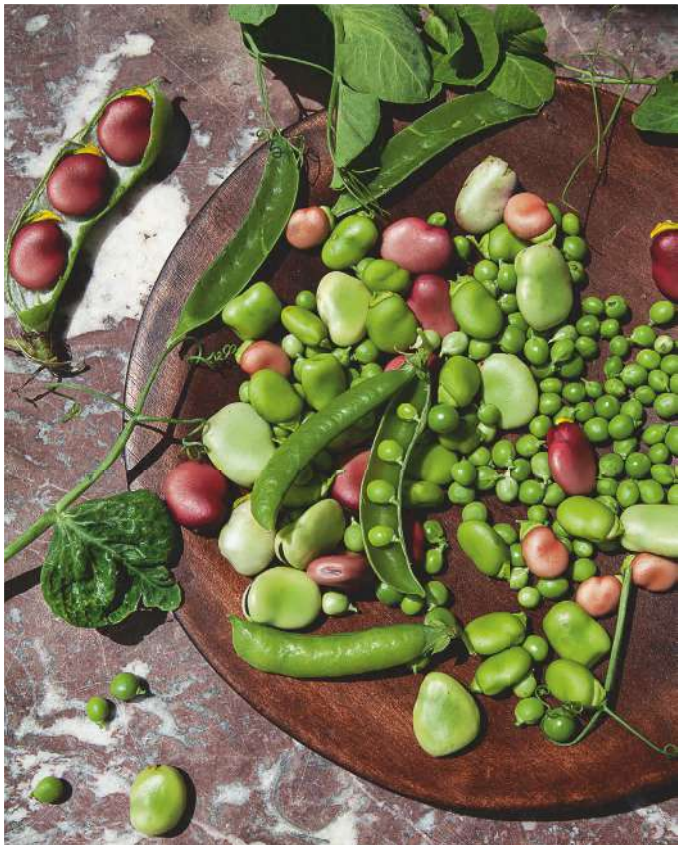
IGP Alpes de Haute-Provence, Château Rousset, Vermentino 2018, blanc.

J'avais les jardiniers au téléphone deux fois par jour, donc je connaissais bien les contraintes quand j'ai décidé de créer mon potager en permaculture ici, dans le Perche. » On ne se fait pas prier pour le suivre entre les pousses de céleri, au milieu des premiers concombres, des salades, courgettes, fruits rouges et autres poireaux. Plus loin, on découvre des racines méconnues : oca du Pérou, poire de terre, ou encore une étonnante poire melon, qui voisinent avec les plants de groseilles à maquereaux. Un passage à l'arrière de la maison permet de récupérer quelques feuilles de figuier qui viendront orner et parfumer des gaufres de pain, tandis que les pommes de terre multicolores ramassées plus tôt patientent dans un panier, avant de rejoindre la cuisse d'agneau qui rôtira bientôt au four pour le déjeuner. « L'agneau vient d'un petit producteur pas loin d'ici. À l'exception des poissons et fruits de mer, on a tout ce qu'il nous faut. Les alentours regorgent d'excellents producteurs et artisans qui se soutiennent et ont construit une vraie communauté. » Le vinaigre de vin rouge, posé sur l'étagère, qu'il hésite à ajouter à sa crème de cajou pour lui donner un supplément de pep's ? « C'est celui que fait Bertrand Auboyneau, le propriétaire du Bistrot Paul Bert (et de trois autres établissements dans l'est parisien), il a une maison lui aussi, à cinq kilomètres d'ici », explique Sven.

À voir sa fille Ilsa et son fils Lazare courir boucles au vent, une poule ou un lapin dans les bras, avant de grimper sur le dos d'un des deux chevaux de la famille, ou de taquiner le gardon dans le petit étang du fond du jardin, on se dit que le retour en ville ne va pas couler de source. Mais le veut-il toujours ? « Avant la crise sanitaire, je cherchais activement un nouveau lieu parisien. Aujourd'hui, forcément, c'est en stand-by, et avec la qualité de vie qu'on a ici, le temps précieux passé en famille, je ne repartirai pas sur un concept midi et soir, avec les horaires de fou qu'on a fait pendant six ans chez Saturne. Il y a un équilibre à trouver. »







Est-ce que la cuisine lui manque ? « Pendant le confinement, franchement, je n'ai pas beaucoup cuisiné. On n'a pas eu le temps, rigole-t-il. Le jardin, c'est énormément de boulot. Au printemps, le potager demande tellement d'attention que bien souvent, quand tu relèves la tête de tes plants, il est 21 heures ! Du coup, tu fais simple : une pâte feuilletée étalée au fond d'un moule, du céleri-rave et un peu d'ail nouveau cueillis dans le potager, coupés grossièrement, disposés dans le plat, recouverts d'un mélange de crème crue, de parmesan et d'herbes aromatiques, et hop, au four ! »

« Le vrai luxe aujourd'hui pour moi, c'est la simplicité. » Déjà, chez Saturne, Sven était connu pour cuisiner vrai, à l'instinct et à l'émotion, sans artifices ni machines sophistiquées. Ici, dans la cuisine encore « dans son jus », il est à son aise, tout à l'innocence retrouvée de faire cette cuisine d'intuition, très peu transformée, mais qui demande des produits ultra-frais, sains, de saison et à parfaite maturité. « Ce qui compte aujourd'hui dans la cuisine et au sens large, c'est ça : la cohérence, le respect du sol et des hommes, le cycle vertueux de la terre à l'assiette, comment ça a été produit et comment ça a été travaillé. Je ne me vois pas repartir dans un monde de chichis à être en compèt' sur Instagram pour savoir qui aura le mieux ciselé ses feuilles de capucine à l'emporte-pièce. » En attendant, les feuilles de capucine juste cueillies viennent embellir, mais surtout apporter leur franche saveur poivrée, une très simple assiette de petits pois et feta. C'est beau comme un tableau, simple comme bonjour et frais comme une pluie d'été. Si d'aventure, Sven Chartier décidait finalement d'ouvrir une table dans le Perche pour y cuisiner l'instant et le potager, nul doute qu'on serait nombreux à faire le voyage.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

EN FICHE RECETTE

CHOUX AUX FRUITS ROUGES, CRÈME AU MISO BLANC ET FEUILLES DE CASSIS

Assiette, Marie Des Courtils, Atelier Le Lapin Argile.

ROSA BONHEUR

PAR **CLARA LE FORT** - PHOTOS **PIERRE BAËLEN**

Magicienne des processus de fermentation, Lilly Gratzfeld a monté Rosa Pilpel, table arlésienne libre, étonnante et détonante, avec sa complice Chloé Maugard.

Ce matin-là, Lilly Gratzfeld enfile des bottes pour arpenter les allées de Terre d'Achillée, une jeune exploitation de plantes aromatiques et médicinales implantée aux abords d'Arles. La jeune cheffe y choisit des fleurs de capucine et de bourrache pour agrémenter ses créations culinaires. Quelques fleurs de courgette et brins de fenouil aussi. Cueillir, récolter, soigner… Des gestes que Lilly affectionne particulièrement. Ils lui rappellent la maison de son arrière-grand-mère – Rosa Pilpel, c'est elle – et son immense jardin fleuri près de Sarrelouis en Allemagne. « Pour moi, cueillir a le goût de l'enfance. Ma grand-tante cultivait fruits et légumes et nous initiait au jardinage, mes sœurs et moi, raconte Lilly Gratzfeld. Elle avait une passion pour les bons produits, bio avant l'heure ! Mais surtout, elle remplissait la cave, du sol au plafond, de bocaux de pickles variés et recettes fermentées. » Des bocaux du même genre, parfois enveloppés dans des torchons pour les préserver de la lumière, peuplent aujourd'hui les étagères de sa cuisine arlésienne : miso de riz de Camargue, graines de coriandre lacto-fermentées au piment et gingembre, shoyu ou encore garum de levure, une vieille recette romaine. Pour l'heure, la jeune femme sort une bouteille d'amazake – une boisson de riz fermenté japonaise – du réfrigérateur pour préparer un granité. « La fermentation est une telle passion qu'elle est au cœur de ma cuisine, salée comme sucrée ! » précise-t-elle.

Une vie 100 % fusion

Rien ne prédisposait pourtant cette autodidacte au parcours remarquable à consacrer sa vie à la cuisine. Vivant l'école comme une souffrance, l'adolescente punk qu'elle était, échappait à l'ennui grâce à la lecture et au dessin, avec une seule idée en tête : devenir tatoueuse. D'un job de serveuse, elle passe en cuisine où elle est vite repérée par un chef ambitieux. Quand il ouvre une adresse gastronomique, elle le suit et gravit rapidement les échelons, mais jette son tablier après deux années formatrices. La jeune femme prend alors conscience de son riche bagage culturel et culinaire. « Je viens d'une famille aux origines diverses – ashkénaze, ukrainienne et transylvanienne – et j'ai grandi au contact d'une nounou philippine. Ma mère était une excellente cuisinière, elle m'a initiée au goût. Elle voyageait beaucoup, réalisait des films documentaires, nous ramenait des épices de Zanzibar, nous poussait à nous intéresser à d'autres cultures…

CEVICHE DE DORADE ET FLEURS SAUVAGES (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 24 h

◆ 1 dorade en filets ◆ fleurs sauvages du jardin ◆ 1 c. à café de zestes de citron râpés Pour la sauce amba **◆ 1 mangue bien mûre ◆ 10 g de sel ◆ 1/2 c. à café de graines de moutarde ◆ 1 pincée de cardamome ◆ 1/2 c. à café de racine de curcuma frais ◆ 1 gousse d'ail ◆ 25 g d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de sucre brun ◆ 25 g de vinaigre de pomme**

1. La veille, préparez la sauce amba. Pelez et coupez la mangue en dés, mélangez-la avec le sel et laissez fermenter 24 h à température ambiante.

2. Le jour même, faites revenir les épices, le curcuma et l'ail hachés dans l'huile d'olive, puis ajoutez la mangue et le sucre. Terminez avec le vinaigre de pomme. Mixez, transvasez dans un bocal, et réservez au frais.

3. Pour le dressage, coupez la dorade en fines lamelles, assaisonnez-la avec la sauce amba, un peu de sel si nécessaire et les zestes de citron. Disposez dans une assiette et décorez avec des fleurs cueillies.

Champagne Cattier, Brut.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Avec elle, un repas était forcément une joie, une célébration quotidienne, sourit Lilly Gratzfeld. D'ailleurs, nous célébrons toujours les fêtes de fin d'année autour d'un chicken curry philippin : du poulet cuit dans une noix de coco avec des condiments, des œufs hachés, des bananes plantain frites, de la noix de coco fraîche râpée, un chutney de mangue et du lard », ajoute la cheffe, tenant un pot de sauce amba, une préparation d'origine irakienne à base de mangue fermentée, vinaigre, sel, moutarde, curcuma, piment et fenugrec, avec laquelle elle s'apprête à relever un ceviche de daurade. Cette créativité voyageuse sera le fil rouge de son parcours professionnel. Lilly Gratzfeld devient traiteur et multiplie les expériences avant d'être remarquée, puis engagée en tant que commis par Pierre Hermé. Elle n'a pas de diplôme, mais qu'importe ! Le fameux pâtissier aime son approche et son parcours atypique. Elle enchaîne alors les journées de dix-sept heures, qui canalisent un peu son énergie rebelle. Quand Pierre Hermé devient le pâtissier du Royal Monceau, elle rejoint l'hôtel en tant que cheffe de partie pour y construire l'équipe. Alors qu'elle songe à voler de ses propres ailes, un accident de moto la coupe dans son élan. Suivront de longs mois de rééducation qui donneront à Lilly Gratzfeld l'impression de s'être perdue en route…

TARTELETTES À LA FARINE DE SEIGLE ET FIGUES (4 pers.)

Préparation : 50 mn ◆ Repos : 30 mn + 1 nuit + 2 h ◆ Cuisson : 30 mn

Pour la chantilly aux feuilles de figuier ◆ **10 cl de crème fluide ◆ 70 g de crème épaisse 30 % MG ◆ 15 g de sucre semoule ◆ 2 ou 3 feuilles de figuier** Pour la pâte ◆ **150 g de beurre ◆ 95 g de sucre glace ◆ 1 œuf ◆ 1 g de fleur de sel ◆ 250 g de farine de seigle** Pour la crème de noisette ◆ **1/2 feuille de gélatine ◆ 10 cl de crème fluide ◆ 15 g de sucre complet ◆ 100 g de pâte de noisette** Pour les figues pochées ◆ **100 g de figues bien mûres ◆ 2 cl de vinaigre de vin rouge non pasteurisé** Pour le dressage ◆ **fleurs comestibles ◆ quelques éclats de noisettes**

1. La veille, préparez la chantilly : faites chauffer la crème fluide et la crème épaisse avec le sucre semoule, puis ajoutez quelques feuilles de figuier lavées préalablement blanchies. Laissez infuser 30 mn. Ôtez les feuilles, et réservez au frais 1 nuit.
2. Le jour même, préparez la pâte : mélangez le beurre avec le sucre glace et l'œuf, puis intégrez le sel et la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer au moins 2 h au réfrigérateur.
3. Pour la crème de noisette, faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites chauffer la crème et ajoutez la gélatine essorée, puis incorporez la pâte de noisette et le sucre complet. Réservez au frais.
4. Préparez les figues pochées : coupez les fruits en morceaux et faites-les revenir 2 à 3 mn dans le vinaigre de vin rouge.
5. Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Étalez la pâte et déposez-la dans des moules à tartelettes beurrés, enfournez 15 mn. Laissez refroidir et répartissez la crème de noisette sur le fond. Étalez les figues pochées dessus. Faites monter en chantilly la crème infusée aux feuilles de figuier, et étalez une belle rosace sur les tartelettes. Parsemez de fleurs comestibles et d'éclats de noisettes.

🍷 ***Sud-Ouest, Vin de France, Château Aydie, Le Vilain Petit Canard 2018, demi-sec.***

PINKCHI DE BETTERAVE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 4 h + 10 jours

◆ 4 betteraves crues ◆ 50 cl d'eau minérale ◆ 2 g de gingembre frais ◆ 10 g de piment doux ◆ 5 g de sucre ◆ 5 g d'ail ◆ 1/2 c. à soupe de sauce soja ◆ 70 g de sel Pour le dressage **◆ 1 pomme bio ◆ huile de sésame ◆ herbes fraîches**

1. Épluchez les betteraves et coupez-les en lamelles. Faites dissoudre le sel dans l'eau minérale froide et faites tremper les betteraves dans la saumure pendant 4 h environ.

2. Mélangez le gingembre et l'ail pelés et hachés, le piment doux, le sucre et la sauce soja, puis pilez dans un mortier afin d'obtenir une pâte. Sortez les lamelles de betterave de la saumure et rincez-les à l'eau froide. Mélangez les betteraves avec la pâte aux épices et tassez l'ensemble dans un bocal à fermeture hermétique. Laissez fermenter entre 5 et 10 jours à température ambiante, puis réservez au frais.

3. Lors du dressage, disposez 2 c. à soupe bombées de pinkchi de betterave dans une assiette creuse, assaisonnez avec l'huile de sésame et décorez avec la pomme coupée en fines lamelles et les herbes.

RAVIOLES AU LEVAIN
ET AUX ÉPINARDS

ANCHOIS MARINÉS ET LÉGUMES FAÇON TAJINE (4 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Repos : 5 h + 1 nuit ◆ Cuisson : 1 h 10 mn

◆ 10 cl de vinaigre de pomme ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 brins de thym ◆ 1 échalote ◆ 2 g de sel ◆ 400 g d'anchois entiers ◆ huile d'olive ◆ 2 bulbes de fenouil ◆ quelques olives vertes ◆ 1 citron bio ◆ 1 orange bio ◆ quelques fèves fraîches en saison (ou surgelées hors saison) ◆ beurre ◆ 1 brin d'aneth

1. La veille, faites chauffer le vinaigre avec l'ail pelé, 1 brin de thym, l'échalote pelée et ciselée et le sel, laissez infuser 1 h environ.
2. Pendant ce temps, lavez et videz les anchois, puis séchez-les sur du papier absorbant. Placez-les dans un bocal et versez l'infusion de vinaigre dessus. Laissez reposer 4 h environ.
3. Renversez ensuite le bocal pour vider le vinaigre, et recouvrez les anchois d'huile d'olive. Réservez 1 nuit au frais.
4. Le jour même, prélevez le zeste du citron et de l'orange. Coupez les agrumes en rondelles. Émincez les bulbes de fenouil en lamelles. Préchauffez le four à 160°/th. 5-6. Dans un plat à tajine, déposez le fenouil, les olives, le zeste et les rondelles des agrumes, et 1 brin de thym, puis laissez-les mijoter au four 1 h environ.
5. Écossez les fèves, faites-les cuire dans l'eau 3 mn. Pelez-les, puis faites-les revenir dans 1 noisette de beurre.
6. Pour le dressage, séchez les anchois avec du papier absorbant, puis disposez-les sur quatre assiettes avec les fèves, la mijotée de fenouil, des zestes d'agrumes et des pluches d'aneth.

🍷 ***Bourgogne, Mâcon Loché, Domaine Tripoz 2018, blanc.***

RAVIOLES AU LEVAIN ET AUX ÉPINARDS (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 1 nuit ◆ Cuisson : 20 mn

Pour la pâte **◆ 80 g d'épinards frais ◆ 100 g de farine complète T65 ◆ 50 g de levain au seigle ◆ 1/2 c. à café de sel ◆ 70 g de jaune d'œuf** Pour la farce **◆ 100 g de ricotta ◆ 20 g de parmesan ◆ 50 g de crème d'artichaut ◆ 5 g de citron confit au sel coupé en petite brunoise ◆ 1 ou 2 gousses d'ail noir écrasées** Pour la sauce **◆ 80 g d'épinards frais ◆ 50 g de beurre ◆ 1 gousse d'ail** Pour servir **◆ 1 citron confit ◆ feuilles comestibles**

1. La veille, préparez la pâte. Faites blanchir les épinards quelques secondes dans l'eau bouillante, puis rincez-les à l'eau froide. Pressez pour enlever toute l'eau. Mélangez la farine avec le levain et le sel. Mixez les épinards avec le jaune d'œuf et ajoutez ce mélange progressivement dans la pâte, jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Laissez reposer la pâte 1 nuit au réfrigérateur.
2. Le jour même, mélangez les ingrédients de la farce. Étalez finement la pâte à ravioles et coupez des carrés d'environ 8 cm de côté. Déposez la farce au milieu et repliez la pâte, pressez le tour avec les doigts pour obtenir des ravioles. Réservez.
3. Pour la sauce, faites revenir les épinards dans une poêle avec le beurre et l'ail pelé et haché. Mixez et salez. Faites cuire les ravioles dans de l'eau bouillante 4 à 5 mn, puis terminez la cuisson dans la sauce aux épinards. Lors du dressage décorez avec des lamelles de citron confit et des feuilles comestibles (capucines, etc.).

🍷 ***Bourgogne, Chablis, Domaine de l'Enclos 2018, blanc.***

Lilly prépare ses ravioles avec un levain maison, « un levain vivant dont il faut prendre soin tous les jours ». Elle le nourrit régulièrement avec une farine de qualité pour qu'il continue à bien se développer, et veille dessus en fonction des aléas de température pour que seules les bonnes bactéries prospèrent.

Surprises du chef(fe)

Après un passage par Les Bains Douches où elle seconde le chef, c'est à Arles que la jeune femme, devenue maman, retrouve sa voie. Nous sommes en août 2019 : « J'avais besoin de plus de simplicité, d'être au contact de la nature et du produit », explique-t-elle. Son nouveau credo ? L'exploration et l'éthique culinaire. Sa passion pour la fermentation et l'art contemporain inspire la cheffe, et ses envies de créations exclusives prennent corps lorsqu'elle est rejointe par la directrice artistique Chloé Maugard. À quatre mains, elles imaginent des décors, s'en remettent à la synesthésie (capacité à se laisser porter par ses émotions et à associer des sens de nature différente), pour laisser libre court à leur créativité… Chaque repas, chaque dîner privé est une expérience unique, sur mesure et éphémère. L'effet de surprise est souvent au menu, tels ces petits monticules blancs quasi identiques que nous présentent Lilly et Chloé. S'agit-il d'une farce, d'un piège ? À la dégustation, on découvre que sous une coque de beurre de cacao, certains sont garnis d'une mousse façon terrine de poisson aux agrumes, et d'autres d'une crème légère à la vanille, sertie d'agrumes et biscuit à l'amande. Le palais voyage à l'aveugle pour mieux se régaler. Plus loin, on aperçoit des petits verres à saké en argile noire, façonnés pour l'occasion, qui s'accorderont à leur tour avec deux types de bouchées au charbon. L'exploration des goûts n'a pas de limite chez Rosa Pilpel, qu'on rebaptise aussitôt Rosa Bonheur, tant ce duo créatif évoque l'artiste peintre du 19e siècle du même nom. Une pionnière géniale, insolente et libre, qui aurait sans doute raffolé de leur chou breton à la crème de caramel au beurre salé…

rosapilpel.com

GLACE D'AMAZAKE ET PÊCHES POCHÉES (4 pers.)

Préparation : 50 mn ◆ Repos : 4 h + 1 nuit ◆ Cuisson : 9 h

◆ 185 g de riz blanc ◆ 125 g de koji (dans les épiceries japonaises) ◆ 4 feuilles de riz ◆ huile neutre pour friture ◆ pêches bien mûres ◆ eau non chlorée (facultatif)

1. La veille, faites cuire le riz dans une cocotte qui peut passer au four avec 60 cl d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'un porridge. Après cuisson, descendez la température à 50°, puis ajoutez le koji et mélangez. Couvrez la cocotte et enfournez à 50°/th. 2-3 pendant 8 à 9 h. Mélangez au bout de 4 h.
2. Mixez l'amazake et ajoutez, si vous préférez une texture plus lisse, un peu d'eau non chlorée. Laissez refroidir entièrement avant de verser dans un récipient. Placez au congélateur 1 nuit. La texture de la glace restera souple puisque les sucres naturellement présents dans le liquide empêchent la cristallisation complète de la glace.
3. Le jour même, faites frire les feuilles de riz cassées en morceaux dans l'huile quelques secondes, puis laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Coupez les pêches pelées en lamelles et répartissez-les au fond de quatre assiettes. Posez 1 quenelle de glace d'amazake dessus, puis terminez avec 1 tuile de riz.

Le + EAT

L'amazake est une boisson à double fermentation, non alcoolisée, naturellement sucrée grâce aux enzymes présentes dans le koji qui transforment les sucres simples en glucides. Originaire du Japon, cette boisson très digeste est bénéfique pour l'organisme.

Loire, Vin de France, Domaine Philippe Gilbert, l'Émoustillant, pétillant naturel rosé.

GLACE D'AMAZAKE
ET PÊCHES POCHÉES

© Presse.

ON JOUE AVEC LA FOOD !

Les escape games, ces jeux d'aventures d'où l'on s'échappe à l'aide de clés cachées dans le décor ou en résolvant des énigmes, se multiplient en France. Bonnes nouvelles, certains investissent l'univers de la gastronomie ou des cocktails. Décryptage d'une tendance follement ludique.

PAR **PAOLA DICELLI**

En plein cœur du 1er arrondissement parisien, au milieu des magasins et des restaurants veggie, l'enseigne Potions & Co ne passe pas inaperçue. Importée d'Angleterre par l'entreprise Prizoners, elle se présente comme « le premier escape bar de France ». À l'intérieur, on est immédiatement plongés dans un univers d'alchimiste. Les joueurs enfilent une bure de moine, façon Sean Connery dans « Au nom de la rose », et se préparent à deux heures d'expérience immersive. On y résout évidemment des énigmes – comme dans tous les escape games –, mais pas que. Pilotée par un acteur qui sert de guide, l'équipe est invitée à réaliser ses propres cocktails (pardon, ses potions !), avec ou sans alcool, le matériel étant fourni sur place. Et c'est peut-être cela, la nouveauté : consommer ce que l'on découvre. Une idée qui plaît non seulement aux férus de ce type d'aventures, mais aussi à ceux qui, comme Antoine, 29 ans, s'ennuyaient dans les jeux qu'ils partageaient entre amis… jusqu'à celui-là. « C'est plus du théâtre immersif, avec des acteurs qui interagissent avec nous. Et contrairement aux escape games classiques, on a une récompense à la fin : celle de déguster ce que l'on a créé ! » « C'est gratifiant mais aussi économique, explique Marine, l'assistante manager de Potions & Co. Un escape game coûte cher – 30 € par personne en moyenne – et comme on va prendre un verre entre amis après, l'addition grimpe vite. Là, on peut jouer et boire un cocktail en même temps ! »

Des escape games culinaires très créatifs

Sur ce même principe, Marion Ozanne-Bréda, une jeune entrepreneure lyonnaise, a lancé en 2018 un escape game culinaire. Le principe ? Résoudre des énigmes non plus pour s'échapper mais pour accéder au repas. « On a essayé d'agrémenter l'escape game, en réalisant le jeu dans un vrai restaurant, avec l'aide d'un chef », déclare-t-elle. Le concept a rencontré un tel succès qu'elle l'a déjà exporté à Paris et Annecy. Ses premiers clients ? Les entreprises, qui cherchent à renforcer les liens entre leurs salariés. À ce jeu-là, la cuisine ou l'œnologie remportent tous les suffrages. La start-up On ne joue pas à table organise donc régulièrement des animations et des dégustations ludiques (cuillères géantes pour essayer de nourrir son voisin de table, verres siamois, etc.) uniquement destinées aux entreprises. Succès oblige, les marques alimentaires n'ont pas tardé à flairer le bon filon. Il y a deux ans, Old El Paso s'est ainsi associé avec une salle d'escape game parisienne pour créer un jeu d'évasion au cours duquel on découvrait leurs nouveaux produits. Récompense à la sortie ? Une dégustation de mini-panadillas ! Cette tendance food, jusqu'alors émergente dans l'univers de l'escape game, a littéralement explosé depuis la fin du confinement. « L'être humain a deux besoins vitaux dans la vie : se nourrir et partager du lien social, souligne Vincent Grégoire, chasseur de tendances pour l'agence NellyRodi. Les jeux culinaires réunissent ces deux options. C'est pour cela que ça fonctionne si bien, surtout après une telle crise. » L'engouement pour les émissions de cuisine type « Top Chef », qui a vulgarisé l'univers de la gastronomie, autrefois considéré comme trop élitiste, a encouragé les sociétés d'escape game à investir plus largement l'univers culinaire. Mais il reste des freins…

Attirer une nouvelle clientèle

En 2019, sur les 2290 salles d'escape game recensées, seules 8,3 % d'entre elles avaient pour thème le patrimoine culturel et gastronomique, contre 13,5 % pour les thèmes fantastiques. La raison ? Une image encore trop « jeune et geek » dont souffre, à tort, le jeu d'évasion qui peine, du coup, à attirer un nouveau public de joueurs.

© Presse.

© Fanny Gaudi

LES MEILLEURES ADRESSES

- **LOCK BUSTERS** Dérober la recette d'une sauce secrète : telle est votre mission, mais attention aux terribles sœurs Piriak ! Dès 24 € par joueur pour 1 h 20 sur place.
2, rue Crillon, Paris-4e.

- **ESCAPE GAME CULINAIRE** « Pour manger, il faut résoudre des énigmes », c'est le credo de cet escape game réservé pour le moment aux entreprises (dans toute la France) mais qui s'étendra aux particuliers prochainement.
Plus d'infos sur escapegameculinaire.youfoodishpeople.com

- **LA CAVE DU SIÈCLE** Visiter un chai tout en s'amusant ? Ce premier « wine gaming » nous invite à une expérience extraordinaire en plein cœur d'une cave, pour découvrir de manière ludique les secrets du vignoble. Qui sera le vin-queur ?
32 € par personne l'escape game + la visite découverte.
Pierre et Bertrand Couly, route de Tours, 37500 Chinon.
Plus d'infos sur pb-couly.com

- **L'ESCAPE CAFÉ** Créé par l'entreprise Escape Yourself, ce nouveau concept permet de résoudre une enquête fictive dans un café cosy… autour d'un milk-shake ! Le plus ? Tout y est fait maison !
53 bis, rue Léon-Boyer, 37000 Tours.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Presse.

« Ce que l'on aime maintenant, c'est ne plus être passif et apprendre de façon ludique »

La solution : viser une clientèle plus âgée et financièrement plus à l'aise, en misant sur la culture et les monuments historiques. On voit ainsi de plus en plus de châteaux, de musées ou de lieux chargés d'histoire qui invitent des escape games dans leurs murs afin d'ajouter une touche ludique à leurs visites et attirer, eux aussi, un nouveau public. Le succès du jeu « Inside Opéra », à l'Opéra Garnier, a encouragé d'autres secteurs à se lancer dans l'aventure. C'est le cas de Vincent Couly, un jeune vigneron de Chinon, lui-même passionné par les jeux d'évasion, qui a imaginé un escape game qui prend place dans le chai familial. Le but ? Faire découvrir son domaine et son vin, de manière ludique. Vite convaincue, sa famille lui confie 5000 euros pour développer son projet. À raison, car le jeu de Vincent Couly est devenu le premier escape game œnologique de France. « On réunit souvent des familles sur trois générations, avec des enfants qui viennent jouer, mais aussi leurs parents et leurs grands-parents, amateurs de vins, qui découvrent pour la première fois les escape games », raconte le vigneron. Des jeux d'évasion œnologiques que l'on retrouve désormais dans de nombreux chais, et même dans des caves champenoises. On y joue, évidemment, mais on y réalise aussi des gestes techniques, rarement montrés au cours d'une visite classique : « La divulgation de l'information froide, prétentieuse, a fait son temps, analyse Vincent Grégoire. Ce que l'on aime maintenant, c'est ne plus être passif et apprendre de façon ludique. » Une démarche pédagogique également bénéfique pour le business, puisque ces escape games sont plus onéreux (50 € par personne en moyenne).

Apprendre en s'amusant

Autre raison de ce marché en pleine expansion : la traçabilité. À l'heure où l'on souhaite connaître en détail le contenu de nos assiettes, les escape games culinaires permettent d'être rassurés sur ce que l'on mange. Du coup, c'est tout l'univers des jeux qui investit le champ culinaire. Guillaume Richard, jeune trentenaire, a ainsi lancé la start-up Devenez Chef et compte bien créer le premier jeu de société culinaire de France à destination des particuliers. Sous forme de box, on y trouvera des menus élaborés par l'ancien chef étoilé Joël Boilleaut, et une liste de courses qui dépendra du budget de chacun. L'idée étant de reconstituer des recettes secrètes, relatives au thème de la box choisie (douceurs de la mer, escapade en Italie, apéro gourmand, etc.). Preuve que ce jeu d'un nouveau genre a de l'avenir : une semaine seulement après le lancement d'une campagne de financement participatif, le projet avait déjà récolté la moitié de la somme nécessaire. Enfin, pour se relever de la crise sanitaire, de plus en plus de restaurants déclarent vouloir se tourner vers ce genre d'activités. Décidément, le mélange des genres « food & game » a de beaux jours devant lui.

LES JEUX À DÉVORER

- LE PLUS **SOIRÉE APÉRO** « Le pagre rouge est un poisson à chair blanche. Vrai ou faux ? » La boîte à quiz **« On va déguster ! »** promet de pimenter nos soirées entre amis et de parfaire notre culture culinaire tout en passant un bon moment. Un conseil : jouer en dégustant, bien sûr !

« On va déguster ! », 22,90 € (éd. Marabout).

- LE PLUS **TEAMBUILDING** **« Devenez Chef »** est le premier jeu culinaire de France pour les entreprises. Le principe est simple : cuisiner, puis déguster en équipe un menu gastronomique surprise. Les box, élaborées par l'ancien chef étoilé Joël Boilleaut, sont réparties en plusieurs thèmes (mise-en-bouche, pâtisserie, etc.) pour éviter les mauvaises surprises. De quoi réinventer les pauses déjeuner !

Plus d'infos sur bureau.devenezchef.fr

- LE PLUS **MINI-TOQUES** La gastronomie n'est pas l'apanage des adultes, les plus jeunes peuvent aussi jouer les apprentis chefs. Avec le jeu de société **« Papilles Panique »**, les enfants développent leurs connaissances culinaires grâce à des questions et des défis amusants. Fous rires garantis !

« Papilles Panique », dès 7 ans, 29,90 € (éd. Guy Demarle).

- LE PLUS **GEEK** Avis aux gammers, **« Cook, Serve, Delicious ! »** est un jeu vidéo où l'on s'immerge dans la peau d'un chef qui doit gérer son resto de A à Z. Le but ? Gagner des étoiles. Et, bonne nouvelle, le 3e volet est sorti en début d'année. Let's cook !

« Cook, Serve, Delicious ! », 12,49 €, sur store.steampowered.com

IDÉALE EN FAMILLE

LA DINDE, C'EST FACILE !

DES RECETTES RAPIDES ET BLUFFANTES

Après les excès de l'été, il fait bon manger équilibré à la rentrée. Mais comment trouver le temps de cuisiner ? Avec la dinde, on régale rapidement petits et grands. Il suffit d'un rien pour la pimper : en filets, accompagnée de pommes de terre au thym, en dés dans un gratin de brocolis et de macaronis, ou simplement revenue et citronnée dans un wrap aux poivrons, elle fait l'unanimité !

UNE VIANDE SAINE

Peu calorique et riche en vitamines, la dinde est une viande saine… à condition de bien la choisir ! La volaille européenne ne contient ni additifs, ni antibiotiques, ni hormones de croissance, ni chlore. En rayon, on repère le label bleu, blanc, rouge « Volaille Française », qui garantit traçabilité et contrôles rigoureux. Et on mise sur une dinde à la chair rose et humide. On ne la lave pas, mais on la cuit jusqu'à obtenir un jus incolore. La chair devient blanche ? C'est le moment de passer à table !

STICKS DE DINDE AU COMTÉ

Préparation 10 min / Cuisson 15 min

600 g de blanc de dinde • 200 g de farine • 1 œuf + 1 blanc • 20 cl d'eau pétillante • 80 g de comté râpé • Sel, poivre du moulin

Pour 6-8 personnes

1. Préchauffez le four à 200°C.

2. Mélangez les œufs et la farine, puis versez l'eau pétillante petit à petit en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Salez et poivrez.

3. Détaillez les blancs de dinde en bâtonnets.

4. Trempez les bâtonnets de dinde dans la pâte, égouttez pour enlever le surplus, puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

5. Saupoudrez les sticks de comté râpé.

6. Enfournez et laissez cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que les sticks soient dorés. Servez aussitôt avec des petits ramequins de ketchup.

Conseil : Vous pouvez ajouter une cuillère de moutarde à l'ancienne dans la pâte à beignet pour un goût plus relevé.

« Le contenu de cette campagne de promotion représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (« Chafea ») déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient. »

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

ENJOY IT'S FROM EUROPE

© CMI MÉDIA

COULEUR CAFÉ

Engagée et humaniste, Anne Caron défend et torréfie les meilleurs grains. Nous l'avons suivie au Guatemala au sein des plantations de café, à la rencontre de petits producteurs.

PAR **CLARA LE FORT** - PHOTOS **PIERRE BAELEN**

Le café est ratissé plusieurs fois par jour pour sécher au soleil dans des conditions optimales.

Anne Caron arpente les caféiers sur les collines pentues des plantations, déployées entre 1200 et 1500 m d'altitude.

Des nuages de poussière rouge s'élèvent des pistes guatémaltèques. Assise à l'avant d'un pick-up qui grimpe à flanc de collines, Anne Caron regarde les visages des petits producteurs et cueilleurs de café avec le sourire de celle qui retourne aux origines. À la source même des meilleurs cafés. Élue meilleure torréfactrice de France en 2017, après son père, Sylvain Caron, en 2011, Anne a repris les rênes de l'entreprise familiale avec un engagement exemplaire. Sa philosophie ? « De la plantation à la tasse. » Prolongeant l'œuvre paternelle avec la même passion, elle se rend dans les plantations pour sélectionner des cafés rares et s'assurer qu'ils sont ensuite séchés, collectés et expédiés en préservant toutes leurs qualités gustatives.

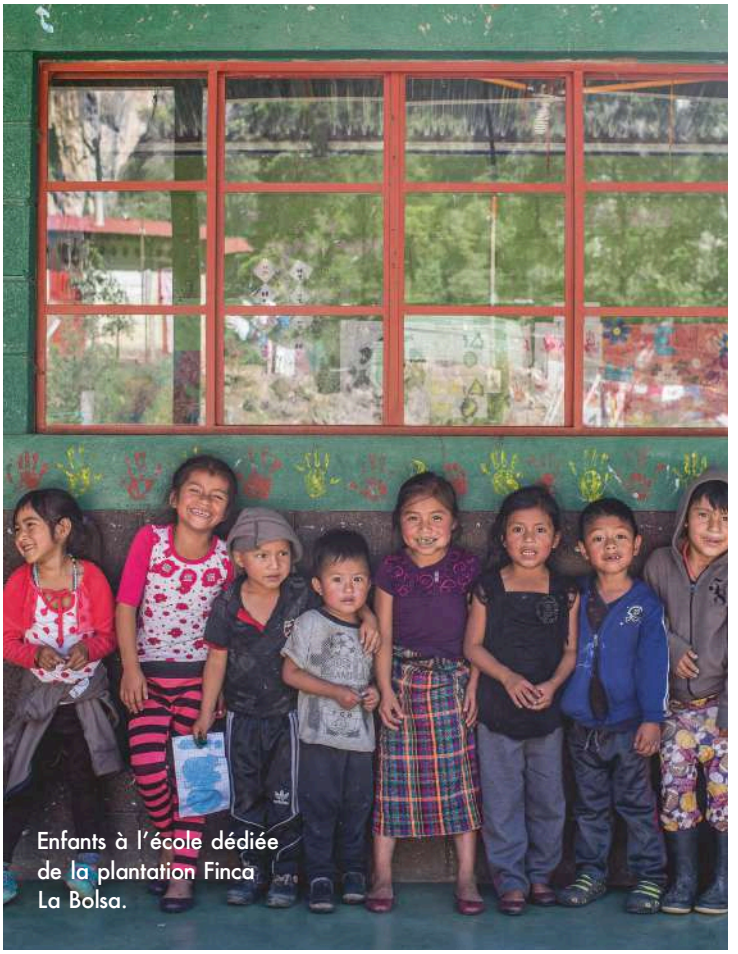
Arriver à la finca (la ferme) La Bolsa, à l'ouest de Huehuetenango, est un voyage en soi. Perdue dans des collines de moyenne altitude (entre 1200 et 1500 mètres), proche de la frontière avec le Chiapas mexicain, cette plantation familiale semble tout droit sortie d'un documentaire de voyage. Entourés de falaises, les petits bâtiments blancs aux toits rouge brique émergent d'une végétation luxuriante : devant, une immense cour sert à sécher le café à l'air libre. Les parcelles forment des aplats nuancés, composant une toile abstraite : « Cette année, c'est particulièrement coloré, lance Anne. On remarque trois teintes principales : un blanc plus ou moins jauni, un noir bruni, et toute une gamme de jaune orangé tirant parfois vers le rouge. Chaque couleur correspond à une manière de sécher le café, préalablement lavé ou non. »

Ici, sur les terres de la famille Vides, il est question d'hommes plus que de rentabilité. C'est d'ailleurs pour cela qu'Anne Caron et son acolyte Alexandre Bellangé, directeur de la société d'import-export Belco, choisissent de travailler avec Vides 58, producteur de café humaniste dirigé par Renardo Ovalle, petit-fils du fondateur. Créé en 1958 par Jorge Vides, un patriarche médecin, Vides 58 prend soin des cueilleurs et producteurs locaux comme peu de producteurs dans la région. En 1980, Vides 58 crée une école, La Bolsa, qui scolarise les enfants de ceux qui travaillent à la ferme. Une crèche est mise en place pour les plus petits pendant le temps de récolte du café de janvier à mars. Cette période, particulièrement intense pour les adultes, est un moment essentiel pour leur assurer un revenu annuel décent. Anne Caron soutient financièrement de nombreux projets d'écoles, de dispensaires ou d'irrigation au Guatemala, poursuivant une série d'actions initiées par son père dès 2008.

Vides 58 va même plus loin. Avec le programme Qawale (qui signifie partenaires en langue maya), près de quatre cents fermes et petits producteurs bénéficient du savoir-faire technique et agricole de l'entreprise pour mieux produire, dans le strict respect de la nature.

Une initiative qui impacte les standards de qualité d'une région entière, permettant à tous les producteurs d'être rémunérés en moyenne 30 % de plus que le prix du marché. Relayant ces initiatives créatrices, Belco joue ensuite un rôle important en contournant les intermédiaires, assurant une transparence d'approvisionnement totale. « Nous croyons en une démarche bienveillante dans un monde dominant : plus les chaînes sont courtes, plus les producteurs sont respectés, lance Alexandre Bellangé. Nous soutenons les indépendants de manière quasi systématique et misons tout sur des relations directes entre producteurs et torréfacteurs pour que l'impact soit doublement positif. Cela demande une évaluation constante de la qualité sur le terrain, avec des équipes locales. Nous créons des liens de confiance sur le long terme », renchérit le trentenaire, qui travaille main dans la main avec Anne Caron depuis de nombreuses années.

Retour à la plantation. On s'éloigne de la cour centrale pour mieux comprendre les étapes de la cueillette au séchage. Après avoir longé un petit canal près d'une pépinière de jeunes plants de café alignés sur des dizaines de rangées, on débouche sur un bâtiment agricole occupé par des machines et de grands bassins qui font penser à un lavoir. Tout autour, le terrain s'élevant à pic abrite de nombreux caféiers : l'œil étranger s'acclimate et distingue, peu à peu, des visages à flanc de coteau et des éclats de couleurs vives, détails de vêtements traditionnels brodés de violet, bleu dur ou rose. Les visages sont réservés mais accueillants. « Ancestrale, la culture maya coule dans leurs veines et dicte leur rapport à la nature : ici, la terre est une mère nourricière baptisée pachamama. S'ils sont discrets et légèrement distants de prime abord, une fois la confiance établie, la connexion est réelle ! » s'enthousiasme Anne Caron.



Enfants à l'école dédiée de la plantation Finca La Bolsa.

POISSONS DE LAC EN PAPILLOTES (4 pers.)

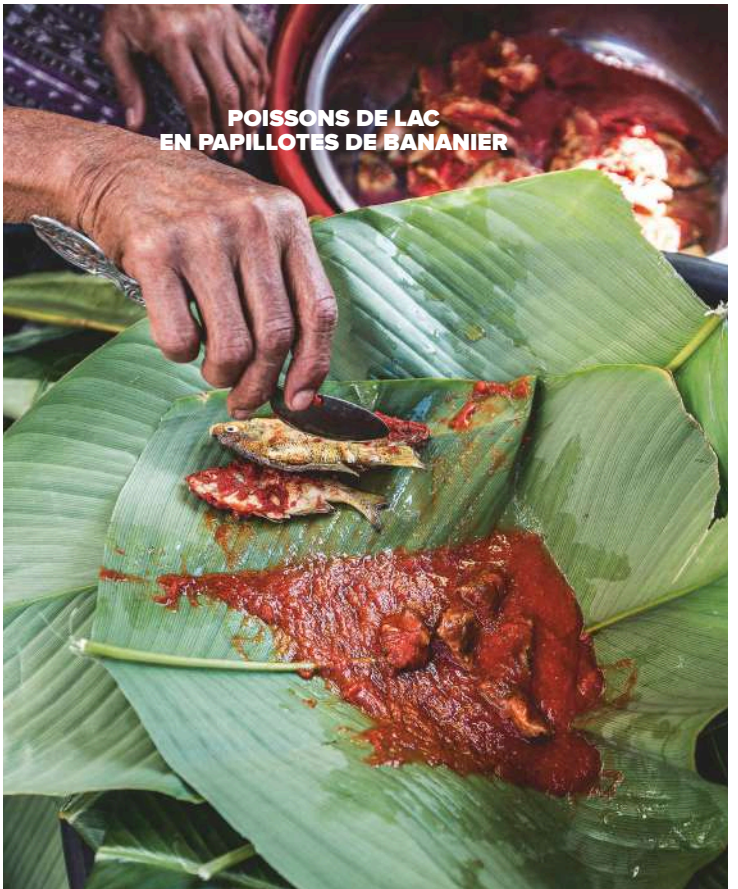
Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 8 petits poissons de lac (type gardon de 10 à 12 cm) ◆ le jus de 1 citron vert ◆ 4 petites feuilles de bananier ◆ 1 c. à soupe d'huile végétale ◆ piment chipotle fumé (facultatif) ◆ 1 bouquet de coriandre Pour la sauce à la tomate **◆ 6 tomates ◆ 1 oignon ◆ 1 poivron doux ◆ 1 gousse d'ail**

1. Préparez la sauce : passez les tomates sous le gril du four pour qu'elles brunissent et leur donner une saveur unique. Ôtez la peau et faites-les revenir dans une casserole avec l'oignon, le poivron et l'ail épluchés et émincés finement. Versez 2 tasses d'eau et laissez mijoter 7 à 8 mn.
2. Demandez à votre poissonnier de préparer les poissons. Faites-les frire à la poêle, 2 à 3 mn de chaque côté dans l'huile. Déglacez avec le jus du citron vert.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Quand la sauce tomate est cuite, hors du feu, assaisonnez-la de sel et de piment fumé, mélangez bien. Ajoutez les poissons frits, enrobez-les de sauce, déposez 2 poissons par feuille de bananier, avec un peu de sauce et de coriandre ciselée. Repliez les feuilles et fermez avec une pique en bois. Enfournez 10 mn. Servez sur d'autres feuilles de bananier en guise d'assiette, avec un peu de sauce tomate restante réchauffée.

Le + EAT

On trouve des piments chipotle rouges fumés sur nomie-epices.fr



POISSONS DE LAC EN PAPILLOTES DE BANANIER

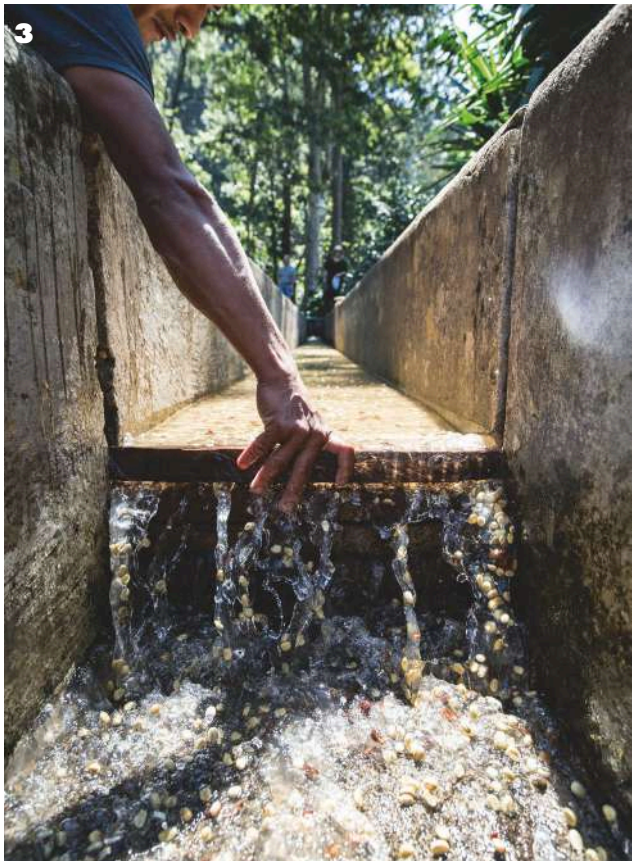
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

La piste traverse le paysage en direction des collines brumeuses où poussent les caféiers.

Nombreuses sont les femmes qui cueillent les cerises de café. Elles ne sélectionnent que celles qui sont d'un rouge sombre, à parfaite maturité.

1

2


3

4

5

6

7

Seules les meilleures cerises sont retenues pour la production de cafés d'exception.

Leurs mains agiles courent le long des tiges pour cueillir les baies mûres des plants d'arabica Bourbon (cerises au goût vert avec une légère amertume végétale) et d'arabica Catuaï (fruits à la chair plus sucrée). Les paumes prennent un lustre carmin, les paniers se remplissent, alimentant des sacs qui pèsent jusqu'à 50 kg en fin d'après-midi. « On peut lire le soulagement sur leurs visages quand ils arrivent, fatigués par leur journée ; le contentement aussi, face à la qualité des cerises récoltées. La culture du café est ancrée dans le terroir, il y a une forme de magie à la voir se concrétiser grâce à des gestes précis, à regarder ces visages fiers », ajoute Anne, émue de renouer avec ces rituels.

Déposé dans le bâtiment agricole, chaque sac est ensuite pesé et la qualité des cerises vérifiée. Seules les meilleures sont retenues pour la production des cafés d'exception. « Les cafés guatémaltèques sont très structurants dans un assemblage : ils apportent des notes de chocolat et une légère acidité qui tire vers l'agrume », commente Anne Caron, alors que les machines se mettent en route. Le contenu des sacs disparaît pour passer à travers une dépulpeuse qui sépare, plus ou moins grossièrement, le grain de la pulpe de la cerise. Les grains nus sont ensuite emportés par l'eau à travers de petits canaux qui permettent de les trier en fonction de leur densité : les grains sains coulent tandis que les flotteurs remontent à la surface. Ils finissent naturellement leur course à hauteur du terrain de séchage, véritable patchwork visuel. « Chaque couleur représente un type de café : le blanc correspond au café parche, ou grain de café juste dépulpé de la cerise ; le jaune orangé au café honey, baptisé ainsi pour l'aspect mielleux du grain partiellement entouré de pulpe ; et le brun noir, aussi appelé café nature car la cerise est entièrement séchée autour du grain. J'aime les effluves de fermentation qui s'en dégagent avant le ratissage, c'est une odeur vineuse qui prend au nez », précise la torréfactrice.

Avoir les sens en éveil est l'une de ses grandes qualités. Si tous les cafés de la Maison Caron sont achetés via Belco, garant d'une grande qualité gustative, environnementale et humaine, encore faut-il avoir le don de les torréfier pour en révéler chaque arôme ! « L'odorat, l'ouïe, le goût, tous les sens sont stimulés lors de la torréfaction. Il faut laisser la place au ressenti, à l'intuition, être attentif aux légers craquements : il faut entrer dans le grain pour comprendre ce qui se passe, savoir quand arrêter la cuisson.

Une fois récolté, le café est lavé (2). Après avoir été dépulpés, les grains les moins denses (dits flotteurs) sont séparés des grains de qualité (3), qui seront séchés à même le sol et ratissés (1). Ils prennent différentes couleurs en fonction du procédé utilisé : noir pour le café naturel (5), ocre pour le café honey (4).

6. Deux des producteurs de café qui travaillent en collaboration avec la finca La Bolsa depuis des décennies.

7. Séchage du café nature sur des lits africains qui permettent une meilleure aération des grains.

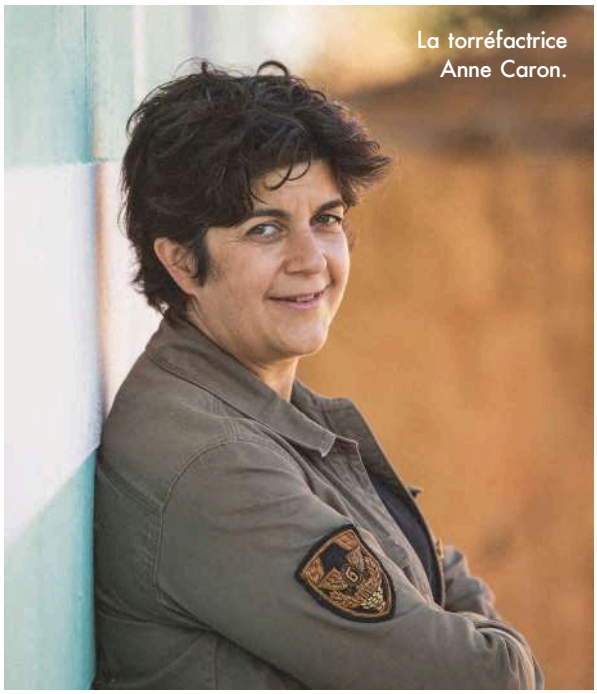
Renardo Ovalle et son épouse, Jacqueline (sélectionneuse experte des meilleurs cafés), au siège de Vides 58 à Guatemala City, où les cafés de différentes parcelles sont évalués, torréfiés et goûtés.

L'art de déguster un café comme un grand cru est appelé cupping. Anne Caron est passée maître dans ce registre délicat.

Aujourd'hui, je forme tous mes torréfacteurs et choisis des gens qui n'y connaissent rien pour échapper aux stéréotypes de la profession », explique-t-elle. L'observer durant une séance de cupping (l'art de déguster un café comme un grand cru) au siège de Vides 58 à Guatemala City permet de prendre la mesure de cet art. À force de travail, elle reconnaît instantanément les arômes qui feront un grand café : elle sait choisir et anticiper ceux qui seront révélés par une torréfaction à l'ancienne sur la machine des années 50 qu'elle utilise. De retour à la brûlerie Caron, elle veillera sur les grands crus d'arabicas, suivra leur cuisson lente. Une cuisson dite robe de moine qui permet aux grains fraîchement torréfiés de développer une complexité aromatique extraordinaire. « Je sais que ma torréfaction est réussie quand des notes légèrement acidulées révèlent des arômes briochés et de caramel en extraction courte et une dominante plus chocolatée en infusion douce », conclut l'experte. Une chose est certaine, Anne Caron défend les grands cafés avec gourmandise, et les hommes qui le cultivent avec le cœur.

32, rue Notre-Dame-de-Nazareth, Paris-3e.
01 40 09 23 17. cafecaron.com

Son premier livre, à paraître en septembre : Cafégraphie, comprendre le café en cent dessins et schémas, auteur Anne Caron (éd. Hachette Pratique), 17,95 €



La torréfactrice Anne Caron.

GALETTES DE MAÏS À LA PURÉE D'AVOCAT ET OIGNON (pour 10 à 12 galettes)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 5 mn

Pour la pâte ◆ **300 g de farine de maïs bio ◆ 70 g de beurre ◆ 15 cl d'eau** Pour la garniture ◆ **3 avocats ◆ le jus de 1 citron vert ◆ 1 c. à café de piment en poudre ◆ 1 c. à café de coriandre en poudre ◆ 200 g de fromage de chèvre frais ◆ 1 oignon ◆ sauce pimentée**

1. Pour la pâte à tortilla, mélangez dans le bol d'un robot la farine de maïs, 1 pincée de sel, le beurre ramolli coupé en dés. Ajoutez l'eau, puis mélangez de nouveau pour obtenir une pâte dense.
2. Farinez vos mains et le plan de travail, formez 10 à 12 boules avec la pâte de maïs, puis laissez-les reposer 1 h au frais. Ensuite, étalez les boules en galettes très fines à l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné, et faites cuire les tortillas 2 mn à la plancha ou à la poêle, à feu fort. Retournez-les et laissez cuire environ 2 mn. Réservez-les couvertes d'un torchon propre.
3. Pour la purée d'avocat, coupez les avocats en deux, récupérez la pulpe et écrasez-la grossièrement avec une fourchette, ajoutez le jus de citron, les épices, mélangez bien, salez et poivrez.
4. Pelez l'oignon. Tartinez les galettes de purée d'avocat, ajoutez quelques lamelles d'oignon, des petits cubes de chèvre et assaisonnez selon votre goût de sauce pimentée. Dégustez aussitôt.

Auvergne, Vin de France, Patrick Bouju, Festejar, blanc.

Partout au Guatemala, on peut voir les femmes cuire à la plancha ces fines galettes de grains de maïs bouillis, séchés puis moulinés, elles sont ensuite garnies minute

BEAUNE APPÉTIT

La capitale des vignobles bourguignons, qui accueillera bientôt la Cité des vins & des climats de Bourgogne, a le vent en poupe, attirant chaque année de nouveaux restaurateurs, chefs, artisans de talent. Raison de plus pour battre ses pavés.

PAR **MATHILDE SAMAMA** - PHOTOS **GRÉGOIRE KALT**

Pommard, Romanée-Conti, Meursault, Corton-Charlemagne, Santenay, Savigny-lès-Beaune… Autant de vignobles aux noms prestigieux qui entourent la jolie cité d'art bourguignonne, mondialement connue pour la beauté des tuiles vernissées de son Hôtel-Dieu et pour sa célèbre vente aux enchères de grands crus de Bourgogne, Les Hospices de Beaune, qui se déroule chaque année le troisième dimanche de novembre. Ne vous fiez pas à ses ravissantes ruelles pavées ! Beaune ne se contente pas d'entretenir sa réputation d'agréable ville de province où il fait bon déguster du jambon persillé, du coq au vin, des fromages d'abbayes, de suaves crèmes de cassis, des moutardes ou des pains d'épices. Ultra-dynamique, la ville fourmille de projets plus novateurs les uns que les autres. La douceur de son climat, la richesse de son terroir et sa situation idéale, à trois heures en train de Paris et seulement une heure de Lyon, en font une destination de choix. Parmi les urbains toujours plus nombreux, désireux de s'installer dans un cadre plus verdoyant où il fait mieux vivre, on compte de plus en plus de jeunes chefs, boulangers, pâtissiers, traiteurs, fromagers, épiciers, cavistes… qui apportent leur pierre à l'édifice déjà conséquent de la gastronomie locale. Une visite s'impose !

1

NOS BONNES ADRESSES

LA DILETTANTE (2 & 4)

Dans un ancien atelier de réparation de Solex transformé en cave à vin et à manger, Laurent Brelin dit Lolo, derrière le bar, et sa femme Rika, derrière les fourneaux, font pétarader la rue du Faubourg-Bretonnière. « Ici on mange de tout et à toute heure. On en avait marre des restaurants traditionnels avec service du midi et du soir, on voulait casser un peu ce fonctionnement. » Il est 14 h 30, va donc pour un gros morceau de la terrine à André, celle du père de Lolo, réalisée avec de l'échine et de la poitrine de cochon de La Ferme des Petits Bois, à Montigny-Lencoup, puis une belle assiette de fromages du coin : un chèvre de Loïc Orjebin et une tomme au lait cru et à l'ail des ours. Le tout arrosé d'un verre de rouge de chez Pierre Fenals, génial vigneron à Saint-Aubin.

11, rue du Faubourg-Bretonnière, 21200 Beaune. 03 80 21 48 59.

2

MULOT & PETITJEAN (3)

Impossible de traverser Beaune sans passer par cette maison familiale fondée en 1796 qui met en avant la crème de la crème du terroir. À commencer par le pain d'épices à la coupe, nature ou aux fruits confits, les nonnettes de Dijon, la moutarde en grains ou encore les glacés minces : boudoirs de pain d'épices recouverts d'une fine couche de glaçage au sucre ou de sirop de cacao, destinés historiquement à être trempés dans un verre de vin.

1, place Carnot, 21200 Beaune. 03 80 22 06 18. mulotpetitjean.com

3

4

1. Les Hospices de Beaune fondés au 15e siècle par le chancelier des ducs de Bourgogne, Nicolas Rolin, et son épouse Guigone de Salins. 2. Rika et Lolo, propriétaires de La Dilettante. 3. Les nonnettes de chez Mulot & Petitjean, spécialité locale. 4. La terrine à André, de La Dilettante.

NOS BONNES ADRESSES

RESTO DU 16, BOUCHERIE-CHARCUTERIE (1)
C'est une boucherie moderne, où l'on vient s'attabler devant de beaux morceaux de viande de qualité, à choisir dans les grandes armoires vitrées où Xavier Monin, boucher engagé, expose ses dernières trouvailles. Professeur, à ses (rares) heures perdues, à l'École nationale supérieure des métiers de la viande à Paris, il s'est installé en plein centre de Beaune en décembre 2019. « Nous ne sommes pas beaucoup à faire de la viande maturée et encore moins à aller jusqu'à deux mois et demi pour la côte de bœuf. » Autres spécialités, son rumsteck sur os et son pâté en croûte au pesto. L'idéal pour y goûter ? Réserver à l'heure du déjeuner et repartir avec une tranche de persillé maison, emballée dans un papier-schéma représentant toutes les pièces du bœuf, dessiné par Xavier lui-même. So chic.
16, rue d'Alsace, 21200 Beaune. 03 80 26 56 73.

AUPRÈS DU CLOCHER (2)
Direction la Côte de Beaune et le petit village de Pommard. Repris en août 2019 par David Maurin – ancien sommelier des Caves Madeleine et puriste du produit –, ce restaurant semi-gastro, situé au premier étage d'une ancienne maison vigneronne avec vue sur le clocher, revisite les classiques de la gastronomie bourguignonne. Aux fourneaux, Mathieu Guennal, ancien second du Cheval noir, propose le midi un menu à 28 € composé ce jour-là d'un tataki de canard de la famille Laprée, à Mont-Saint-Jean, condiment kumquats et noisettes du Morvan, d'une quenelle de sandre posée sur une bisque d'écrevisse aux blettes des Loups'Bio à Beaune, puis d'une assiette de fromages de la Fromagerie de Saunière. La carte des vins fait aussi dans l'ultra-local, tendance cuvées nature.
1, rue de Nackenheim, 21630 Pommard. 03 80 22 21 79.

LE SOLEIL (6)
Ouvert en mai dernier par Lola Bize, associée à sa famille (Domaine Bize), ce lieu hybride, mi-maison de vacances mi-table d'hôtes, au cœur de Savigny-lès-Beaune est un petit coin de paradis. Sous le logo, il est écrit « fourchette, tire-bouchon, oreiller ». Le message est clair : on commande aussi sec deux ou trois plats à la carte, joliment exécutés par un chef japonais. Une portion de truitelles frites, par exemple, ou une ration de poulet kara-age arrosée d'un verre du rouge 2017 Aka, du Domaine Bize.
1, allée des Tilleuls, 21420 Savigny-lès-Beaune. 03 80 20 21 02.

FROMAGERIE ALAIN HESS (7)
Place Carnot, en plein centre de Beaune, la boutique-fromagerie Hess, où l'on affine de père en fils, a des airs de bijouterie. Elle approvisionne 75 % des restaurants du quartier et regorge de merveilles locales mais pas seulement. « Nous proposons aussi les pépites d'ailleurs, comme les comtés, morbiers, vacherins du Mont d'Or, ou du stilton que l'on fait mariner un mois dans du porto », explique Charles Hess, le fils d'Alain, le fondateur. Mais la star est bien locale : « Truffé ou non, le brillat-savarin reste notre best-seller. »
7, place Carnot, 21200 Beaune. 03 80 24 73 51.
fromageriealainhess.com

1. Xavier Monin et son rumsteck sur os. 2. Tataki de canard chez Auprès du clocher. 3. Gougères au fromage de la pâtisserie-chocolaterie Passion Millot, les meilleures de Beaune. 4. Apéro improvisé dans la rivière. 5. Le marché de Beaune, le mercredi et le samedi matin. 6. Les truitelles frites chez Le Soleil. 7. Stilton mariné au porto de la fromagerie Hess.

1

TRUITELLES FRITES (4 pers.)
Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 400 g de truitelles ◆ 300 g de farine T55 ◆ 1 citron ◆ fleur de sel ◆ poivre du moulin ◆ huile neutre

1. Rincez les truitelles sous l'eau froide, puis séchez-les sur du papier absorbant. Déposez-les dans un grand bol avec la farine, 1 poignée de fleur de sel et 3 tours de moulin à poivre. Mélangez-les avec les mains afin de bien fariner tous les poissons et secouez-les pour ôter l'excédent de farine.
2. Faites chauffer 3 cm d'huile neutre dans une sauteuse. Plongez les poissons dans l'huile très chaude en 3 ou 4 louchées et laissez-les cuire 5 mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
3. Retirez-les au fur et à mesure à l'aide d'une écumoire, égouttez-les bien, puis déposez-les sur du papier absorbant. Servez immédiatement avec quelques quartiers de citron.
Recette du restaurant Le Soleil.
Bourgogne, Viré-Clessé, Domaine Sainte Barbe 2018, blanc.

2

3

4

5

6

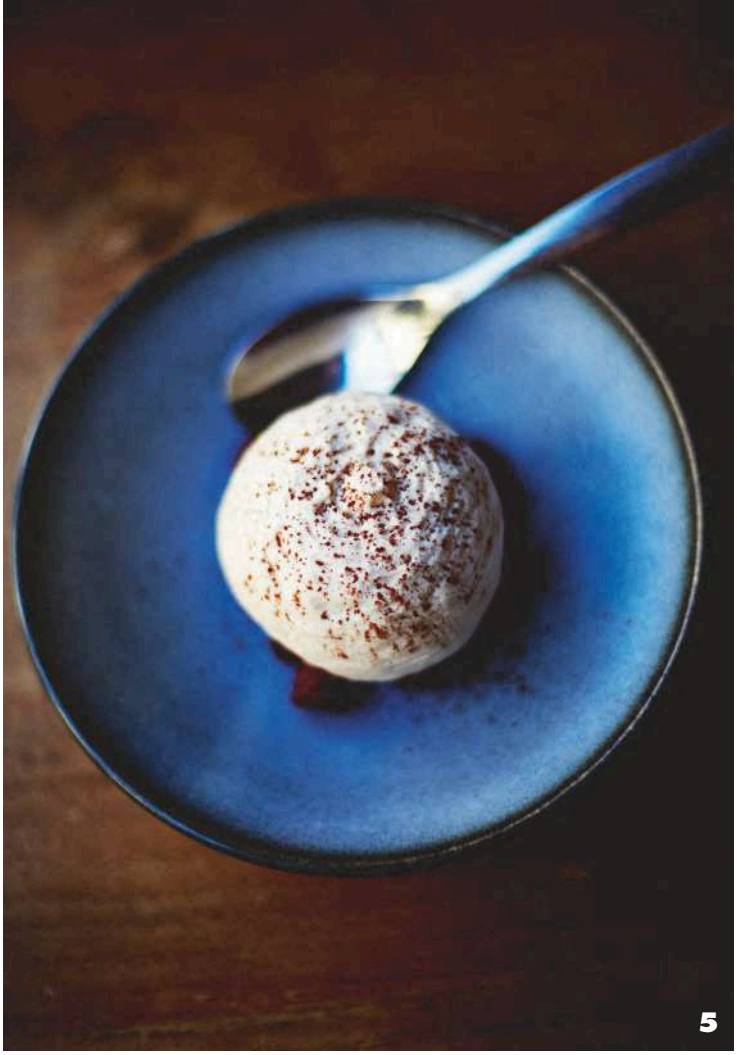
7

1

2

3

4



5

DESSERT FRAMBOISES ET SUREAU (4 pers.)

Prép. : 20 mn ◆ Prise en glace : 30 mn env. ◆ Cuisson : 15 mn

Pour la glace au sureau ◆ **30 cl de lait ◆ 100 g de crème épaisse ◆ 10 cl de sirop de sureau Védrenne ◆ 40 g de sucre ◆ 5 jaunes d'œufs**
Pour la mousse ◆ **100 g de crème épaisse ◆ 100 g de chocolat blanc**
Pour le dressage ◆ **400 g de framboises ◆ 5 cl de sirop de sureau Védrenne ◆ huile d'olive ◆ 1 c. à café de cacao amer**

1. Pour la glace au sureau, faites bouillir le lait avec la crème et le sirop de sureau. Versez le liquide bouillant sur les jaunes d'œufs préalablement blanchis avec le sucre. Faites cuire la préparation 5 mn à feu doux en remuant constamment. Laissez refroidir, puis passez à la turbine à glace selon le temps indiqué pour votre machine.
2. Pour la mousse légère, faites chauffer le reste de crème, versez-la sur le chocolat blanc cassé en morceaux et mélangez. Laissez refroidir, puis mettez la préparation dans un siphon, enclenchez la cartouche et réservez au frais.
3. Mélangez délicatement les framboises avec le reste de sirop de sureau et quelques gouttes d'huile d'olive. Répartissez-les sur quatre assiettes. Dressez par-dessus 1 belle boule de glace au sureau. Actionnez le siphon et recouvrez avec la mousse. Saupoudrez légèrement de cacao.

Recette du restaurant Caves Madeleine.
Bourgogne, Santenay, Abbaye de Santenay, Sous La Roche 2017, blanc.

NOS BONNES ADRESSES

CAVES MADELEINE (5)
Racheté par Martial Blanchon en 2014 à Laurent Brelin (chef de bord de La Dilettante), ce bistrot-cave à vin est connu dans toute la ville pour sa philosophie locavore et un sourcing trois étoiles. Ici, uniquement des produits régionaux artisanaux sublimés : haricots verts ultra-frais de La Ferme de la Ruchotte, parsemés d'un sablé au comté, risotto de riz acquerello et petits légumes des Louviers, ravioles de foie gras dans un bouillon à la feuille de figuier, puis un aérien dessert mariant framboises et sureau (cf. recette). Côté vin, là encore, la région passe avant tout. 80 % de références bourguignonnes dont beaucoup de bio, biodynamiques et nature.
8, rue du Faubourg-Madeleine, 21200 Beaune. 03 80 22 93 30. cavesmadeleine.com

VĒDRENNE (4)
C'est LA boutique de référence à Beaune pour s'approvisionner en crème de cassis, incontournable spécialité régionale. Fondée en 1923 par la famille Védrenne, l'entreprise fabrique toutes les crèmes à Nuits-Saint-Georges. Outre le cassis, on vient ici se fournir en liqueurs et sirops de fruits de qualité. Le must : le Marc Cassin, liqueur à la crème de cassis et au marc de Bourgogne.
28, rue Carnot, 21200 Beaune. 03 80 22 16 30. vedrenne.fr

FABIEN BERTEAU (3)
Après de longues années passées à l'étranger en tant que chef pâtissier (Inde, Australie, Angleterre), puis un passage à Paris dans les cuisines du Park Hyatt, chez Guy Savoy, ou encore Ladurée, Fabien Berteau, originaire de Saulieu, est revenu sur ses terres en 2016. Avec son épouse, il s'est installé rue Monge pour bousculer quelques classiques pâtissiers. En vitrine, le cheesecake à la mangue nous fait de l'œil. Idem pour l'entremets chocolat, framboise, gingembre ou la collection de glaces artisanales : une denrée rare à Beaune.
18, rue Monge, 21200 Beaune. 03 80 21 08 97. patisserie-berteau.com

Où dormir ?

LES CHAMBRES DE L'IMPRIMERIE (1 & 2)
À deux pas du centre-ville, Marie et Sébastien ont transformé une ancienne imprimerie d'étiquettes de grands crus régionaux en chambres d'hôtes, qui offre également un espace de coworking, une cantine le midi, un bar en afterwork… C'est surtout un endroit où l'on se sent bien. Meubles chinés, canapés en velours, et partout, le sens du détail. Mention spéciale aux petits déjeuners 100 % maison : cake au citron bien dense et pas trop sucré, pâtisseries alsaciennes, jus frais pressés… Accueil et service aux petits oignons. 110 € la nuit pour deux personnes.
12, rue Colbert, 21200 Beaune. 06 52 41 03 21. chambres-de-limprimerie.fr

1. Les Chambres de l'Imprimerie, ambiance vintage. 2. Le petit déjeuner 100 % maison concocté par Marie et Sébastien. 3. Fabien Berteau, dans sa pâtisserie. 4. La fameuse crème de cassis de chez Védrenne.

1

2

3

ET AUSSI

- **Poissonnerie Virginie Brouant,** Meilleure Ouvrière de France en poissonnerie 2007.
28, bd du Maréchal Foch, 21200 Beaune.
- **L'Athenaeum,** grande librairie en face des Hospices avec l'une des plus belles collections de livres sur le vin et la cuisine en France.
5, rue de l'Hôtel-Dieu, 21200 Beaune. 03 80 25 08 30.
athenaeum.com
- **La Moutarderie Edmond Fallot,** dernière entreprise beaunoise, familiale, indépendante et traditionnelle de fabrication de moutarde. À visiter impérativement, ne serait-ce que pour ramener un pot de leur épatante moutarde au pinot noir !
31, rue du Faubourg-Bretonnière, 21200 Beaune.
03 80 22 10 02. fallot.com
- **Micro-brasserie artisanale Belenium,** LA bière du coin, fondée par trois amis en 2014. Très belle collection de mousses de toutes sortes.
12, rue de Vignolles, 21200 Beaune. 09 83 08 08 10.
belenium.com
- **La boucherie-charcuterie-traiteur Moron** à Pommard, référence dans la région, est réputée pour la qualité de ses viandes : bœuf Label rouge travaillé sur la carcasse, veau fermier du Limousin, agneau fermier du Quercy, volaille de la maison Mairet à Simard…
3, rue de Nackenheim, 21630 Pommard. 03 80 22 02 61.
traiteur-moron.com

REMERCIEMENTS
Un grand merci à Françoise Bidot, responsable marketing et communication à l'Office de tourisme de Beaune ; à Marie et Sébastien Vitrano pour leur accueil ; aux vignerons Michèle et Pierre Fenals pour leurs conseils, et à Patou, leur chien, pour la compagnie.

beaune-tourisme.fr

1. Devant l'entrée des Hospices… 2. Moutarde en grains fabriquée à Beaune. On la trouve chez Mulot & Petitjean et à La Moutarderie. 3. Pains de la ferme Les Champs du Destin, à Sacquenay, paysans boulangers 100 % bio (avoine, mélilot, colza et seigle).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

INDISPENSABLE
COLLECTOR Dr AGA

100 PAGES
DE FOUS RIRES SUR LE COUPLE

EN VENTE ACTUELLEMENT

chez votre marchand de journaux et sur www.horsseries.jemabonne.fr

REVENEZ PARCE QUE VOUS AVEZ OUBLIÉ LE SEL, REPARTEZ AVEC UN GRAND CRU.

9€90

AOP Saint-Emilion Grand Cru
Château de Langranne 2018
La bouteille de 75 cl - 13,20 € le litre

FOIRE AUX VINS

Notre sélection de grands vins et de vins médaillés à moins de 10€.
Du 8 au 27 septembre.

Intermarché
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
La loi interdit la vente d'alcool aux mineurs – des contrôles sont réalisés en caisse.

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2020.

TROPHÉES DES VINS 2020
LA QUÊTE DU PLAISIR

PAR **LAURE GASPAROTTO** - COLLAGES **JEAN-PHILIPPE ROUSSILHE** - PHOTOS **XAVIER IMBERT**

Cette année encore, un jury d'experts paritaire a dégusté quelque 900 vins et décerné ses médailles d'Or et d'Argent. La rédaction de ELLE à table, accompagnée par un éventail de dégustatrices chevronnées, a ensuite distingué ses favoris dans neuf catégories. Voici nos champions 2020 !

COUP DE CŒUR DE LA RÉDACTION

TROPHÉE DU MEILLEUR JEUNE PRODUCTEUR

BORDEAUX, DOMAINE DE VALMENGAUX, ROUGE 2015

Les vignerons David et Valérie Vallet nous offrent une belle surprise avec cette bouteille. En bio, ce bordeaux est un petit bijou qu'on est content d'avoir dans son carnet d'adresses. L'indispensable bon vin qui fait d'un repas un moment convivial grâce à sa rondeur et à sa tendresse. Généreux, il exhale des notes d'humus qui montrent qu'il est tout à fait prêt à être bu. Ses tanins sont en effet déjà bien fondus, et son côté sanguin et salivant le met sur la voie d'une viande où le grillé est présent, comme un magret cuit uniquement côté peau, par exemple. On aura les saveurs moelleuses d'un côté et l'aspect croustillant de l'autre. Parfait pour obtenir un ensemble, certes classique, mais sain, profond et juteux. **19 €. 7, lieu-dit Godineau, 33240 Vérac. 06 43 01 97 87. vlmgx.com**

TROPHÉE DU MEILLEUR ROSÉ 2020

CÔTES DE PROVENCE, DOMAINES OTT, CHÂTEAU DE SELLE 2019

Quasiment couleur chair, ce rosé présente une extrême délicatesse. Légèrement diaphane au début, il s'ouvre peu à peu et se rend de plus en plus présent sur le palais avec des notes fleuries. Et plus il s'ouvre, plus il s'exprime, osant même dévoiler des saveurs doucement épicées. Un très beau rosé, qu'on peut servir lors d'un apéritif chic, puis garder pour le repas. On choisira alors des mets nuancés, comme les cuisines iranienne ou libanaise peuvent en proposer. On aurait ainsi envie de l'accompagner de riz safrané, par exemple, ou d'un taboulé équilibré, pas trop citronné, pour ne pas anéantir l'onctuosité savante de ce vin. **25,50 €.**

5093, route de Flayosc, 83460 Taradeau.
04 94 47 57 57. domaines-ott.com

TROPHÉE DU MEILLEUR CHAMPAGNE 2020

CHAMPAGNE PHILIPPE FOURRIER BRUT, CUVÉE INTIMISTE 2014

Avec sa robe or soutenu, il étonne par son exubérance que l'on retrouve aussi dans ses arômes épanouis. Ce pur chardonnay a un sacré caractère : sans complexes, il exprime une grande richesse de saveurs, à la fois fruitées (mangue, ananas) et épicées (poivre blanc). D'une belle longueur, il s'achève lentement sur des notes vanillées. Ce champagne est si généreux et harmonieux qu'il peut aisément accompagner des mets à la texture consistante, comme un rôti de veau à la crème par exemple, ou une volaille aux champignons. Une cuvée rare qui révèle une très belle découverte. **58 €.**

39, rue de Bar-sur-Aube, 10200 Baroville.
03 25 27 13 44. champagne-fourrier.com

TROPHÉE DU MEILLEUR VIN ROUGE 2020

VOLNAY PREMIER CRU, DOMAINE POULLEAU PÈRE & FILS, LES GRANDS CHAMPS 2018

Ce beau pinot noir de la Côte de Beaune l'emporte haut la main tant son toucher est exceptionnel. Sa texture de velours, plus que de soie, enveloppe le palais dans une profondeur harmonieuse. Ici, tout est maîtrisé pour laisser l'esthétique du vin l'emporter vers des tanins somptueux. Il faut avoir goûté au moins une fois dans sa vie ce genre de vin pour comprendre ce qui a fait la réputation de cette région, et de Volnay en particulier. Même ce millésime jeune est étonnamment accessible. C'est que les vignerons ont fait des progrès pour rendre leurs vins polis dès leur plus jeune âge. Garder ce vin serait encore mieux, mais il offre déjà une sacrée beauté. Du coup, avec lui, on n'a pas envie d'un plat compliqué : une blanquette de veau par exemple ferait vraiment l'affaire. Mais si l'instant doit être plus festif, c'est le type de rouge qui se marie parfaitement avec un foie gras poêlé, rendant l'ensemble plus digeste. **68 €.**
7, rue du Pied-de-la-Vallée, 21190 Volnay.
03 80 21 26 52. poulleau.com

TROPHÉE DU MEILLEUR VIN BLANC SEC 2020

SANCERRE, DOMAINE FOURNIER PÈRE & FILS, CLOS DU ROC 2018

Parfois, ce qui pèche avec les Sancerre, c'est que le cépage sauvignon, dont ils sont exclusivement issus, domine l'aromatique du vin avec des notes très fortes de buis. Ici, on est vraiment face à un vin de terroir, c'est-à-dire que le cépage sert de filtre aux saveurs propres au sol. De sa parcelle de silex, on a logiquement un vin tranchant et fruité, avec une finale gentiment citronnée qui lui donne de l'élan. Avec une daurade en papillote, sans oublier huile d'olive, citron et estragon, le tour est joué. Un peu de fermeté au poisson (pas trop cuit donc) permettra au vin d'en ciseler le goût. Sinon, un tartare de saint-jacques, auréolé de quelques pignons de pin, rendra le vin encore plus incisif. **24 €.**
Route de la Garenne Chaudoux, 18300 Verdigny. 02 48 79 35 24. fournier-pere-fils.com

TROPHÉE DU MEILLEUR VIN BIO 2020

ALSACE, DOMAINE ALBERT MANN, MUSCAT 2018, BLANC SEC

Certifié en biodynamie, ce vin étonne par ses saveurs de fruits exotiques, litchi, mangue, ainsi que de pêche blanche et d'abricot, dans leur version sans sucre. Une petite amertume en finale fait même penser à du zeste de citron. Tonique, sain et franc, ce vin est contemporain dans toute sa splendeur, fermé sans complexe par une capsule à vis. À découvrir avec des plats espagnols légèrement relevés, comme une paella ou des gambas grillées. On n'y pense pas forcément, mais l'accord fonctionne à merveille, car l'intensité et la force de ce blanc sont telles qu'elles confrontent aisément ces mets de caractère. **18 €.**

13, rue du Château, 68920 Wettolsheim.
03 89 80 62 00. albertmann.com

TROPHÉE DE LA PRODUCTRICE DE L'ANNÉE 2020

PAUILLAC, CHÂTEAU FONBADET, CRU BOURGEOIS 2017

Le côté crémeux qui se révèle immédiatement donne une appétence spontanée à ce vin bien né. Oui, on sent le beau terroir respecté, magnifié jusqu'au verre. L'élégance est de mise, à la hauteur de son appellation, et n'a rien à envier aux grands qui l'entourent. Ce qu'on apprécie dans ce vin, c'est qu'il est à la fois classique et d'aujourd'hui : un tour de force relevé avec brio. Les saveurs s'expriment en douceur, peu à peu, et mieux vaut passer en carafe ce 2017 pour l'aérer un tantinet, car même s'il n'est pas dans la puissance, il affiche une énergie à apaiser. Quelques années de cave le rendraient encore plus intense. En attendant, avec un gigot d'agneau et des haricots coco, il saura convaincre définitivement tous vos convives. **31 €.**

47, route des Châteaux, 33250 Pauillac.
05 56 59 02 11. chateaufonbadet.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

TROPHÉE DU MEILLEUR VIN BLANC DOUX 2020

IGP CÔTES CATALANES, CHÂTEAU DE PENA, PAS D'EXCUSES 2019, BLANC MOELLEUX

Avec cette cuvée complètement décomplexée, ce vin du Roussillon impose un palais tendre, doux, d'un grand naturel. La matière est évidente, saine, à base de muscat d'Alexandrie exclusivement. Peu alcoolisé en comparaison des vins de sa région, il est équilibré, harmonieux et donne l'impression d'une pâtisserie. On croirait mordre dans un macaron vanille avec des notes de rose. On l'accompagne volontiers d'une salade de fruits exotiques ou d'une tarte aux poires à laquelle il apporte de l'onctuosité. **8 €.**

2, bd du Maréchal-Joffre, 66600 Cases-de-Pène.
04 68 38 93 30. chateau-de-pena.com

TROPHÉE DU MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX 2020

BORDEAUX, CHÂTEAU PUY DE GUIRANDE 2019

Voilà un vin pour les palais qui aiment le tanin, l'aspect viril d'un vin s'il en est. Mais ça, c'est pour ceux qui voudraient le boire vite, car il est bien jeune. Donc, pour les impatients, voici ce que l'on recommande : c'est un vin à préparer pour le mettre en valeur dès à présent. Glissez-le au frais dans un premier temps, pour ne pas le boire trop chaud, misez sur 17°. Puis, carafez-le une petite heure. Alors ce bébé pourra se présenter à vous sous son meilleur jour. Sinon, la meilleure chose à faire serait de l'oublier en cave deux ou trois ans. En attendant, on peut l'apprécier avec une magnifique côte de bœuf qui saura attendrir sa grande jeunesse. **4,90 €.**

1289, av. de la Liberté, 33820 Saint-Aubin-de-Blaye.
05 57 58 70 37. vignoblesgabriel.com

LA FOLIE DES GRANDEURS

Si le format le plus courant pour le vin est la bouteille en verre de 75 cl, les grands formats gagnent de la place sur le marché. Magnum, double magnum, jéroboam, mais aussi Bag-in-Box™, le vin se fait tour à tour généreux, convivial ou nomade, selon les occasions.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

LE BIB, PRATIQUE ET ÉCOLOGIQUE

On doit le Bag-in-Box™ à la NASA

À l'origine, ce procédé servait à conditionner des liquides industriels, puis on l'a détourné de sa fonction pour y mettre du vin. Composé d'une poche en plastique souple, munie d'un robinet, entourée d'un carton, c'est un contenant relativement basique. Facile à empiler, léger, il offre de nombreux avantages. Pour les allergiques au carton, les Bib'art sont conditionnés dans une petite barrique métal. Le mot BIB vous déplaît ? Nos amis québécois utilisent « caisse-outre ». En France on dit aussi fontaine à vin. À ne pas confondre avec les cubis !

Quel est son intérêt ?

Pour Sara Lombardi, au Domaine Obrière (Languedoc), le BIB™ est un essai transformé. « Il est plus rapide à conditionner et plus simple à commercialiser : on vend le vin certes moins cher qu'en bouteille, mais on vend plus de volume, nous privilégions donc ce format pour des vins faciles d'accès. » Car, oui, on peut trouver de très chouettes vins en Bag-in-Box™ : provenant de domaines ou de coopératives, ils sont très souvent d'un excellent rapport qualité-prix.

Ses formats et durée de conservation ?
Les BIB™ se présentent généralement en format de 2, 3, 5 et 10 litres. Après ouverture, les producteurs garantissent les qualités du vin pendant huit à douze semaines. Il est donc extrêmement facile de trouver son bonheur, selon le nombre de personnes attendues ou tout simplement pour avoir à la maison du vin de qualité facilement accessible.

Où le trouver ?
Bien que de nombreux cavistes proposent un choix de BIB™, certains se sont spécialisés, comme BiBoViNo, chaîne de cavistes présente en France, en Suisse et aux Antilles. Le site Let It BIB propose en ligne uniquement des vins naturels, biodynamiques et bio, avec un choix pertinent et varié. Quant à Vignerons en boîte, ils misent sur un packaging fort et des vins très nature. Côté grande distribution, on mise aussi sur ce format plein d'avenir. Tel Intermarché qui a vu les ventes s'envoler pendant la crise sanitaire et note une demande accrue pour des appelations davantage premium. Les plus petits BIB contenant 3, voire 2,5 litres ont le vent en poupe car ils se rangent plus facilement dans le réfrigérateur. Les BIB de 5 litres, eux, cartonnent auprès des estivants voyageant en camping-car.

NOTRE SÉLECTION

1. BOURGUEIL, CATHERINE ET PIERRE BRETON, TRINCH 2018, 3 LITRES. **42 €**
On ne les présente plus, les Breton font si bon depuis si longtemps que c'en serait inconvenant. Sautez donc sur Trinch, et santé ! Ce rouge ligérien a la gourmandise des soirées parfaites à refaire le monde.
domainebreton.net

2. VIN DE PAYS DU VAR, LA NAVICELLE, ROSÉ 2018, 3 LITRES. **21 €**
Une petite bombe de fruits rouges, canaille en diable, pleine de fraîcheur et de pep's. Assurément le rosé qui fera swinguer les apéros.
domainedelanavicelle.com

3. BEAUJOLAIS-VILLAGES, KARIM VIONNET 2018, 3 LITRES. **36 €**
Gamay, toujours gamay. Réussir à redonner de la classe à ce cépage parfois mal aimé (à tort) et du panache à sa région, voilà les défis relevés par Karim. Violette, framboise, texture veloutée, c'est un must.
let-it-bib.fr

4. BLAYE-CÔTES DE BORDEAUX, CHÂTEAU PEYBONHOMME, LA COX 2018, 5 LITRES. **39 €**
Qui a dit que Bordeaux rimait avec ennui ? Pas nous, et surtout pas avec cette Cox qui nous emmène sillonner les chemins de traverse, pétulante à souhait. À servir sur du bœuf grillé.
hubert-vigneron.com

1 2 3 4

5 6 7 8

5. VIN DE FRANCE, CAVE DE TRINQUETAILLE, POIVRE D'ÂNE, BLANC, 5 LITRES. **22 €**
Vin de copains, égrillard et taquin, ce sont d'abord des notes d'agrumes qui pètent au nez, et puis doucement le fruit mûr s'impose, pêche juteuse et abricot rondouillard. À servir avec un aïoli.
vinnaturel.fr

6. VIN DE SAVOIE, MATHIEU APFFEL, PANDÆMONIUM 2018, 5 LITRES. **39 €**
Là encore un gamay, mais sur un autre terroir. Et fatalement, avec une autre expression. Un peu d'airelle et de griotte pour sourire, un poil d'épices pour soutenir, réservez-lui une grillade.
mathieuapffel.com

7. VIN DE FRANCE, DOMAINE DE MALAÏGUE, LE BLANC DE FRANÇOIS REBOUL, 3 LITRES. **28 €**
C'est à vous faire prendre l'accent, des blancs comme ça ! Garrigue, notes méditerranéennes, une amplitude formidable qui le verra à table trousser une volaille, sans plus de façons.
04 66 22 25 43.

8. MUSCADET, DOMAINE BONNET-HUTEAU, 5 LITRES. **30 €**
Parfait compagnon des huîtres, mais pas que, voici le blanc frais et sympa qu'on sirotera gaiement sous une tonnelle. De la pomme granny, du citron, des notes mentholées, nous, ce qu'on aime, c'est la légèreté.
bonnet-huteau.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

LES GRANDS FORMATS EN VERRE, CLASSE ET ÉLÉGANCE

Indéniablement, un magnum, voire un double magnum, à table fait de l'effet. Il signe souvent une occasion spéciale, car ce sont des vins que l'on a mis parfois en cave des années avant, en prévision. Mais les choses changent : de plus en plus, les producteurs n'hésitent plus à mettre en magnums des cuvées de moyenne garde, voire des vins à boire jeunes, pour profiter de la convivialité qu'offrent ces grands formats.

Comment s'y retrouver ?

Le magnum, le format le plus courant, représente deux bouteilles, soit 1,5 litre. Ensuite viennent le Jéroboam (3 litres), le Réhoboam (4,5 litres), le Mathusalem (6 litres), le Salmanazar (9 litres), le Balthazar (12 litres) et enfin le Nabuchodonosor (15 litres)... Il existe encore plus grand, comme le Melchizédec (30 litres) en Champagne. La plus grande bouteille du monde contient 480 litres, mesure 2,4 mètres de hauteur et trône dans un restaurant autrichien. À noter, selon les régions, il existe parfois des noms différents pour les mêmes contenances.

Quel est l'intérêt des grands formats en bouteille ?

Nous avons posé la question à Christophe Lavelle, chercheur au CNRS et au Musée national d'Histoire naturelle : « Le vin se conserve mieux, d'une part du fait de la meilleure inertie thermique des grands contenants (donc moins de variations violentes de température, toujours dangereuses pour le vin), et d'autre part du fait de la moindre oxydation (proportionnellement il y a moins d'échanges d'air avec l'extérieur, la surface de contact étant moindre pour un volume donné). Cela étant, il y a forcément un "biais" : puisque les vins en magnums vieillissent mieux, on a tendance à n'y mettre que des vins de garde... donc objectivement de meilleurs vins. »

Et pour le champagne, est-ce différent ?

Là encore, Christophe Lavelle nous confie une info intéressante : « Il a été scientifiquement mesuré que les magnums et autres gros volumes présentent un réel avantage pour le service, car ils conservent beaucoup mieux le gaz dissous (pour des histoires de surface d'échange par rapport à un volume donné), donc le champagne garde plus longtemps ses bulles et sa fraîcheur du fait de l'inertie thermique mentionnée plus haut ! »

Pour quelle occasion ?

« Le côté très convivial, et même festif, des grands formats amène un nouveau public vers les magnums », expliquent Guillaume Galand et David Travini, responsables de la filière vins pour les magasins Intermarché. En été, notamment, les ventes des magnums de rosés explosent, et l'on note une forte demande de ce format en fin d'année, tous types de vins confondus, achetés afin d'être offerts en cadeau, car ce format parle davantage aux amateurs. »

“Vous avez du nez… Vous sentez bien que vous pouvez changer les choses !”

Sophie, œnologue à Saint-Hippolyte

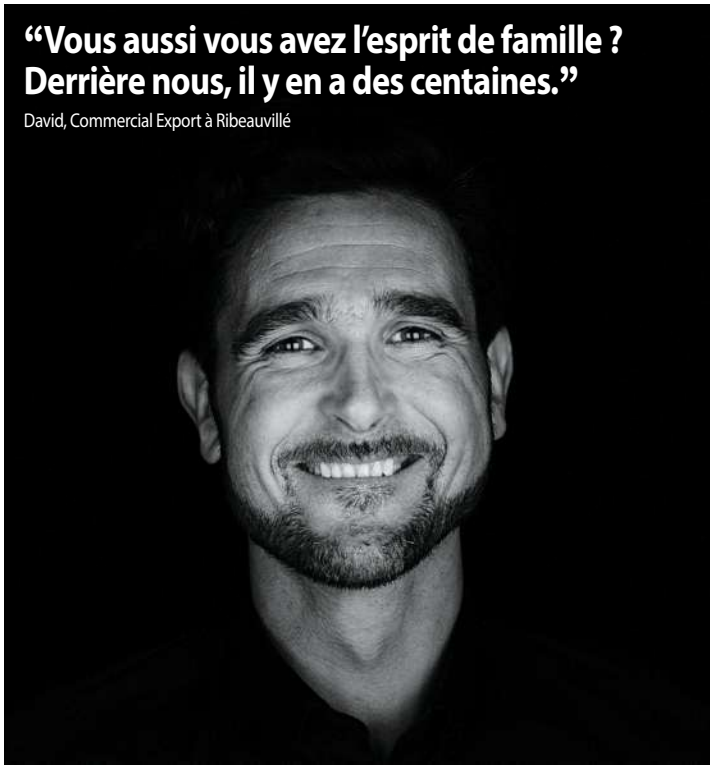
“Ce qu’il y a dans chacun de nos vins c’est bien plus que du raisin !”

Jérôme, Vigneron à Molsheim

VOUS AUSSI par vos choix, SOUTENEZ LA VITICULTURE alsacienne !

“Vous aussi vous avez l’esprit de famille ? Derrière nous, il y en a des centaines.”

David, Commercial Export à Ribeauvillé



VA VINS ALSACE

Tant de personnalité (s)

L’ABUS D’ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

NOTRE SÉLECTION

VIN DE FRANCE, MAS DEL PÉRIÉ, FABIEN JOUVES, SOIF D'AILLEURS. **31 €** LE MAGNUM
C'est THE bouteille à boire entre potes, celle que vous irez chercher lors d'un moment parfait, entre rires et discussions vives. Le fruit pète, avec des notes de fleurs blanches qui lui confèrent une sacrée élégance. Du glouglou oui, mais avec classe.
masdelperie.com

VIN DE FRANCE, JEFF COUTELOU, FLAMBADOU. **37 €** LE MAGNUM
Jeff est généreux de nature, et les grands formats ne sont pas rares dans ses cuvées. Ici, un pur carignan, qui s'exprime avec gouaille et précision, de la mûre, des myrtilles juste cueillies des bois, un bonheur.
coutelou.fr

VIN DE FRANCE, LES MOYENS DU BORD, LA GRANGE AUX BELLES. **25 €** LE MAGNUM
Du ch'nin sinon rien ! On démarre en douceur, par du citron et de la bergamote, puis l'exotisme apparaît : ananas, mangue, et une belle tenue qui lui fera adorer les fruits de mer.
lagrangeauxbelles.eu

ALSACE, DOMAINE KUMPF MEYER, INFRAROUGE. **38 €** LE MAGNUM
Une splendide expression du pinot noir, tout en dentelles, avec une cerise noire qui s'invite sur le bout de la langue, suave. Ce très joli vin adorera la compagnie de cailles, farcies ou non.
kumpfetmeyer.com

SAINT-ÉMILION, CHÂTEAU MANGOT, L'AUTRE MANGOT. **53 €** LE MAGNUM
Cette cuvée élevée en amphore signe le très beau travail des frères Todeschini, soigné, et tout en puissance maîtrisée. Déjà gourmande, elle ne demande qu'à attendre quelques années pour montrer toute sa plénitude.
chateaumangot.fr

RIESLING, DOMAINE JULIEN MEYER, GRAND CRU MUENCHBERG. **55 €** LE MAGNUM
On gagne à goûter les Riesling après un peu de bouteille. C'est là qu'ils sont les plus séduisants, entre fraîcheur, profondeur, fruits mûrs. Patientez donc avec ce grand cru, laissez-le reposer.
03 88 92 60 15.

CHAMPAGNE ROEDERER, BRUT PREMIER. **89 €** LE MAGNUM
Un tiers de chardonnay, deux tiers de pinots composent ce champagne à l'élégance tout en retenue. Une bulle fine, des notes subtiles de pamplemousse et santal, en feront un must à l'apéritif.
louis-roederer.com/fr

CHAMPAGNE LAURENT PERRIER, GRAND SIÈCLE ITÉRATION N° 22. **230 €** LE MAGNUM
C'est une sélection de plusieurs millésimes, choisis pour leur complémentarité, qui marque ce très beau vin, longuement élevé sur lies. Idéalement, il aimera se joindre à table à un turbot au beurre blanc, pour un moment exceptionnel.
laurent-perrier.com

TERRASSES DE MAYNARD

AOC SAINT-CHINIAN-ROQUEBRUN

La cave de Roquebrun créée en 1967 est implantée au pied du parc naturel régional du Haut-Languedoc dans le sud de la France.

Notre aire de production s'étend sur 730 ha de vigne cultivés en lutte raisonnée et en cours d'accréditation pour le label HVE.

Nous avons obtenu en 2019 185 médailles dont 99 en OR sur les plus grands Concours Nationaux et Internationaux.

Ces distinctions sont le résultat d'un savoir-faire maîtrisé au service d'un terroir de schistes exceptionnel.
Ce terroir original est révélé par une vinification guidée par l'excellence permettant d'élaborer des grands vins avec beaucoup de caractère et de finesse.

TERRASSES DE MAYNARD
AOC Saint-Chinian Roquebrun Rouge. Une robe pourpre, intense et brillante ; un nez puissant, une bouche aux arômes de fruits avec une belle finale épicée, longue et complexe, sont les signes de reconnaissance d'un Grand Vin du Languedoc expressif de son terroir.

Très beau vin qui exaltera une grillade de côte de veau marinée à l'huile d'olive, thym et romarin du Languedoc

Notre cave conditionne l'intégralité de sa production, soit environ 3,5 millions de bouteilles par an.

Reflet d'un Terroir d'Exception

Site remarquable, sols de schistes, microclimat très doux, assemblage de cépages languedociens pleinement épanouis, vignerons respectueux de leur environnement, confèrent au vin AOC Saint-Chinian Roquebrun, Terrasse de Maynard une noblesse et une typicité incomparable.

cave-roquebrun.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Photo : © Atkinson - Shutterstock

© Sean Locke / Stocksy

FOIRES AUX VINS
NOS PLUS JOLIES TROUVAILLES

C'est un marronnier de la grande distribution : chaque année, à la rentrée de septembre, les foires aux vins se ramassent à la pelle. Pour mieux s'y retrouver, nous avons déniché, chez chaque enseigne, la cuvée à découvrir, le bon vin quotidien et un excellent rapport qualité/prix.

PAR **LAURE GASPAROTTO**

LA GRANDE ĒPICERIE DE PARIS

DU 9 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE

Le bon vin quotidien

LANGUEDOC, JEFF CARREL, LES DARONS 2018, ROUGE. **5,90 €**

Hugues Forget, qui a sélectionné ce vin, prévient : « On n'a pas le temps de s'en rendre compte et voilà que la bouteille est finie ! » Pourquoi ? « Parce qu'il est juste, simple et efficace. » Et séduit d'emblée avec sa rondeur et ses saveurs de kirsch.

Le bon rapport qualité/prix

CASTILLON-CÔTES DE BORDEAUX, CHÂTEAU POUPILLE 2010, ROUGE. **23 €**

Les raisons de ne pas passer à côté de ce vin ? D'abord son millésime, parmi les plus grands de ces dernières années. Ensuite parce qu'il est « prêt à boire », avec de merveilleuses notes d'humus et de pruneau. Juteux et profond, ce vin bio est l'un des très bons plans de La Grande Ēpicerie.

La découverte

POUILLY-FUMĒ, DOMAINE MARCHAND & FILS 2019, BLANC SEC. **11,50 €**

Ne pas se fier à sa robe très pâle, car ses arômes sont très expressifs, et ses saveurs encore plus. D'un toucher tendre, ce vin fait bonne figure dans une appellation encore trop timide. Une cuvée florale et fruitée, appétissante et attachante, qui fait partie des 500 nouvelles références entrées dans la cave en 2019.

INTERMARCHĒ

DU 8 AU 27 SEPTEMBRE

Le bon vin quotidien

BERGERAC, TOUR DES GENDRES, PRIMO DE CONTI, CUVĒE DE PRESTIGE 2017, ROUGE. **6,39 €**

C'est une chance de trouver cette bouteille ici. Un vin bio (le domaine est même précurseur) à adopter sans aucun doute pour le boire aujourd'hui ou le garder encore deux ou trois ans. Plutôt puissant, dense et épicé, il réconforte (sainement) ceux qui aiment les vins de caractère !

Le bon rapport qualité/prix

BOURGUEIL, DOMAINE AMIRAULT-GROSBOIS, LES ARPENTS 2019, ROUGE. **9,49 €**

Pour les amateurs de vins friands, voilà une cuvée de copains (bio, ce qui n'est pas négligeable !), « sur le fruit », à boire rapidement. D'un charme fou, irrésistible, elle reste dans la ligne gourmande et ronde de son terroir.

La découverte

LISTRAC-MĒDOC, CHÂTEAU FOURCAS HOSTEN 2015, ROUGE. **13,99 €**

Foncez sans hésiter, d'autant qu'il s'agit d'un 2015, « prêt à boire ». Ce château est l'une des propriétés qui bougent le plus dans la région et qu'il faut suivre de près. En plus, un rapport/qualité prix imbattable. Les amateurs de vin sont déjà sur les rangs.

© Presse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

© RunPhoto / Getty Images

LIDL

À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS

Le bon vin quotidien
SAINT BRIS, DOMAINE LAVALLÉE, SAUVIGNON 2019, BLANC. **6,49 €**
Méconnue, cette appellation du nord de la Bourgogne offre quelques pépites qui peuvent vite faire partie d'une cave au quotidien. Pourquoi ? Parce qu'en rouge comme en blanc, ce sont souvent des vins évidents, nutritifs à tous points de vue. Ce sauvignon minéral, un brin iodé, en est l'illustration parfaite.

Le bon rapport qualité/prix
CHAMPAGNE MAXIMILIEN AUGUSTE, BRUT PREMIER CRU, BLANC. **16,99 €**
C'est le genre de nom qu'il faut à la fois retenir et garder pour soi ! Des bulles marquées champagne et qui le valent bien, en voilà… Amande, acacia, tout en vivacité et assise, ce champagne d'apéritif à la belle fraîcheur peut même sublimer des salades composées.

La découverte
AUXEY-DURESSES, DOMAINE PRUNIER-DAMY 2018, ROUGE. **15,99 €**
Certes un peu jeune, il mérite d'être passé en carafe si on préfère le boire aujourd'hui plutôt que de l'attendre. Ce vin combine délicatesse, précision, ses notes de groseille viennent titiller le palais et invitent à la gourmandise.

CHATEAUNET.COM

DU 6 AU 29 SEPTEMBRE

Le bon vin quotidien
BOURGOGNE, DOMAINE MICHEL SARRAZIN & FILS, PINOT NOIR, LES VIEILLES VIGNES 2018, ROUGE. **12,95 €**
Juteux et fruité à souhait sur des notes précises de cassis, ce Bourgogne accompagne tous types de repas, aussi bien classiques qu'audacieux. Il est plein d'élan, soutenu par une énergie sise dans sa structure tannique élégante. Et puis, il trace longtemps sur le palais. Quelle force !

Le bon rapport qualité/prix
BORDEAUX, CHÂTEAU BARREYRE 2016, ROUGE. **4,90 €**
Une magnifique affaire ! Simple et gourmand, ce vin reste assez longuement présent au palais, marque de sa qualité. Sa finesse permet de redécouvrir les « petits » bordeaux de la plus belle des manières.

La découverte
CRÉMANT DE BORDEAUX, AMÉLIE CONSTANT, BRUT NATURE 2017, ROSÉ PÉTILLANT. **11,58 €**
La famille des crémants de Bordeaux est encore inconnue, mais de pareilles apparitions laissent présager de belles surprises. Ses bulles présentent une sacrée fraîcheur du début à la fin, sans flancher. Une gourmandise à la fois fruitée et désaltérante.

CDISCOUNT

DU 3 AU 27 SEPTEMBRE

Le bon vin quotidien
GAMAY, VIN DE FRANCE, SÉBASTIEN KARGUL, LE PREMIER SOIR 2018, ROUGE. **5,49 €**
Ce vin joyeux, qui glisse tout seul, fait sa place partout et à n'importe quel moment. Fluide et facile, on le sert sur une viande grillée et l'affaire est pliée.

Le bon rapport qualité/prix
IGP VAL DE LOIRE, JÉRÉMIE MOURAT, CHOUETTE, CHENIN 2019, BLANC SEC. **5,99 €**
Impossible de passer à côté de ce vin si expressif, avec ses saveurs intenses d'abricot et d'agrumes. Un blanc charnu et aromatique qui peut accompagner aussi bien des poissons que du fromage grâce à sa texture bien dessinée.

La découverte
CÔTES DU RHÔNE, VIGNERONS ARDÉCHOIS 2019, ROUGE. **6,49 €**
Ce vin bio révèle une rondeur et une souplesse dignes des plus grands séducteurs. Ici, c'est la simplicité et la spontanéité qui priment. Les arômes gourmands de fruits rouges, légèrement épicés, font le reste. Universel.

© Presse.

Ē.LECLERC

DU 29 SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE

Le bon vin quotidien
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES, ROMAIN DUVERNAY, SĒGURET 2018, ROUGE. **4,95 €**
Une belle affaire pour un vin de tous les jours : il est si soyeux qu'il s'accorde avec de nombreux plats. Et sa complexité lui donne tant de nuances qu'il en est quasi polymorphe. Un vin fruité, chatoyant, et persistant aux notes gourmandes de torréfaction.

Le bon rapport qualité/prix
FRONSAC, CHĀTEAU DE CARLES 2018, ROUGE. **12,50 €**
Même si les tanins sont encore un peu fermes, les notes de fruits, et de mûre en particulier, l'emportent. Ā décanter donc, pour le boire prochainement, ou à attendre deux ou trois ans, pour mieux apprécier toute la chair de ce vin aux notes poivrées. Ensemble juteux, précis, équilibré.

La découverte
CASTILLON CÔTES DE BORDEAUX, CHĀTEAU FONGABAN 2018, ROUGE. **5,95 €**
L'appellation Castillon, à l'est de Bordeaux, fourmille de découvertes à faire : c'est que les vignerons se soutiennent mutuellement dans une belle émulation. Ā ce prix-là, on n'hésite pas à découvrir ce cru généreux, aux notes de cerise, de prune et de violette. Et en plus, il est bio.

CARREFOUR

Ā PARTIR DU 8 SEPTEMBRE

Le bon vin quotidien
CÔTES DU RHÔNE VILLAGES, DAUVERGNE RANVIER, DE NATURA RERUM 2019, ROUGE. **6,95 €**
Ā la fois fruité et épicé, il s'adapte à toutes les envies gourmandes et peut accompagner tout un repas. Ses notes de garrigue, ses tanins arrondis et sa chair bien présente structurent agréablement le palais.

Le bon rapport qualité/prix
SAINT-ESTĒPHE, CHĀTEAU LILIAN LADOUYS 2016, ROUGE. **18,95 €**
Estampillé « Cru bourgeois exceptionnel » selon le dernier classement du début de l'année, cette pépite d'une appellation fameuse ne cesse de monter en qualité. Il faut en profiter avant que le prix suive la même courbe. Ēlégance et précision définissent ce très beau vin.

La découverte
CÔTE DE NUITS-VILLAGES, FRĒDĒRIC MAGNIEN, CŒUR DE ROCHES 2017, ROUGE. **17,95 €**
Cette belle Maison de la Côtes de Nuits s'inscrit dans une viticulture exemplaire. Comme les grands crus de la maison, ce vin est issu de vignes de pinot noir bien tenues et magnifiquement élevées. Vif, fin, élégant, avec ses notes classiques de cassis, il est à goûter absolument.

Maison méditerranéenne
vins & produits régionaux

LE HAUT-LIEU
DES EPICURIENS &
DES FOUS DE VIN

1000 PRODUCTEURS
DE VINS &
PRODUITS DU TERROIR
A L'ESPIGUETTE

CONSEILS
DEGUSTATIONS
PANIERS GOURMANDS

MAISON MEDITERRANEENNE DES VINS
LE GRAU DU ROI - Tel 04 66 53 51 16
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé
A consommer avec modération

ELLES FONT LE VIN
ISABELLE GUICHARD

Néovigneronne de 52 ans, adepte de la biodynamie, et pleine d'expérience, voilà tout le paradoxe d'Isabelle, qui s'occupe avec amour et passion de son petit domaine des Mourguettes, dans le Vaucluse.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

Comme tombée du ciel, c'est une annonce de mise en vente qui décide Isabelle et son mari, Arnaud, à reprendre les rênes d'un domaine viticole, après une « première vie professionnelle », à la fin des années 80. Ensemble, ils exploitent le domaine de la Guicharde à Mondragon, jusqu'à ce qu'Isabelle ressente l'envie d'un « vignoble à elle ». C'est ainsi qu'en 2017 naissent les Mourguettes (petit escargot blanc en provençal), quatre hectares de vignes achetés grâce à un financement participatif et dont le tout premier vin vient d'être mis en bouteille. « Comme je n'ai pas encore de cave, j'ai vinifié au domaine la Cabotte (dirigé par Marie-Pierre Plumet d'Ardhuy, ndlr). Je suis plutôt contente du résultat. » Il y a tant et tant à faire, quand on recrée un domaine : Isabelle le sait bien et prend son temps. « J'aimerais produire un vin à base de grenache gris et de clairette, probablement en amphores ou demi-muids (fût de 500 à 650 litres permettant les élevages longs). Planter des arbres, pour faire bénéficier les vignes d'une ombre salvatrice en été, réintroduire de la biodiversité… Avec l'association de biodynamistes dont je fais partie, nous réfléchissons beaucoup à la pérennité de nos vignobles, surtout avec le climat qui évolue, c'est un enjeu essentiel. » Le vin d'abord, mais aussi les échanges qu'il permet. Isabelle insiste sur l'importance de créer du lien, notamment avec d'autres vigneronnes, aussi pour des collaborations matérielles, comme avec Marie-Pierre de la Cabotte, mais aussi pour des échanges d'expériences. « Dans le Sud, on nous demande toujours un peu de ne pas parler trop fort, alors les discussions entre femmes, ça repose ! »

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? L'entêtement.
Et votre principal défaut ? Le pessimisme.
Qualité préférée chez une femme ? La franchise.
Couleur (de vin) favorite ? Le rouge.
Un cépage sinon rien ? Le grenache, même s'il se comporte comme un ado très difficile.
La région ou appellation de cœur ? Châteauneuf, ou Gigondas, mais définitivement le Rhône.
Plutôt fûts ou amphores ? Le mois dernier les fûts, mais là je viens de découvrir des amphores crétoises, pas enduites, qui me semblent intéressantes pour travailler des mourvèdres.
Votre premier souvenir lié au vin ? Des souvenirs très modestes. Quand j'étais petite, mon père versait une goutte de vin rouge dans mon verre, ça faisait comme un nuage de vin dans l'eau…
Le vin qui vous a marquée dernièrement ? Éolienne, du Mas d'Espanet, un blanc encore en amphore, vraiment très bon, et la Sauvageonne en Clairette de Marie-Pierre Plumet d'Ardhuy.
Votre mantra ? On va y arriver !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ALSACE ET LORRAINE

Domaine Albert Mann - Muscat **Trophée Meilleur vin bio**	AOP Alsace - Muscat	2018	Blanc		Env. 13,00 €
Domaine Albert Mann - Riesling Cuvée Albert	AOP Alsace - Riesling	2017	Blanc		Env. 21,00 €
François Bléger -Gewurztraminer Vieille Vigne	AOP Alsace - Gewurztraminer	2018	Blanc	Doux	Env. 10,00 €

BEAUJOLAIS

Jean Chardonnay	VDF Vin De France	2019	Blanc		Env. 6,00 €

BORDELAIS

Château Baron Bellevue	AOP Côtes de Bourg	2019	Rouge		Env. 4,00 €
Château Bellevue	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019	Rouge		Env. 7,00 €
Château Blanchon	AOP Lussac Saint-Émilion	2019	Rouge		Env. 6,00 €
Château Calon	AOP Montagne Saint-Émilion	2016	Rouge		Env. 12,00 €
Château Clarisse Vieilles Vignes	AOP Puisseguin Saint-Émilion	2017	Rouge		Env. 45,00 €
Château Corbin Michotte	AOP Saint-Émilion Grand Cru	2016	Rouge		Env. 30,00 €
Château d'Eyran	AOP Pessac-Léognan	2019	Blanc		Env. 16,00 €
Château de Cathalogne	AOP Bordeaux	2019	Rouge		Env. 6,00 €
Château de Lidonne	AOP Côtes de Bourg	2019	Rouge		Env. 6,00 €
Château du Bois de tau	AOP Côtes de Bourg	2019	Rouge		Env. 6,00 €
Château du Haut-Guerin	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019	Rouge		Env. 4,00 €
Château Fonbadet **Trophée Productrice de l'année**	AOP Pauillac	2017	Rouge		Env. 40,00 €
Château Fontarabie	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2018	Rouge		Env. 8,00 €
Château Fontarabie	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019	Rouge		Env. 8,00 €
Château Guimberteau Cuvée Prestige	AOP Lalande de Pomerol	2016	Rouge		Env. 25,00 €
Château Haut Méthée - Cuvée Prestige	AOP Bordeaux	2017	Rouge		Env. 4,00 €
Château Jacques Blanc	AOP Saint-Émilion Grand Cru	2018	Rouge		Env. 17,00 €
Château la Brande Cabernet Franc	AOP Fronsac	2018	Rouge		Env. 15,00 €
Château Mermoz	AOP Bordeaux Supérieur	2019	Rouge		Env. 3,00 €
Château Moulin des Blais	AOP Côtes de Bourg	2019	Rouge		Env. 4,00 €
Château Moulin des Richards	AOP Côtes de Bourg	2019	Rouge		Env. 4,00 €
Château Pauillac	AOP Pauillac	2017	Rouge		Env. 50,00 €
Château Petit val	AOP Saint-Émilion Grand Cru	2016	Rouge		Env. 30,00 €
Château Peyrouley - Cuvée Elégance	AOP Bordeaux	2019	Rouge		Env. 5,00 €
Château puy de Guirande **Trophée Meilleur rapport qualité-prix**	AOP Bordeaux	2019	Rouge		Env. 4,00 €
Château Roquefort	AOP Bordeaux	2016	Rouge		Env. 7,00 €
Domaine de Valmengaux **Trophée du jury ELLE à Table** **Trophée Meilleur nouveau producteur**	AOP Bordeaux	2015	Rouge		Env. 18,00 €
Le Rosé Château Haut-Guiraud	AOP Bordeaux	2019	Rosé		Env. 6,00 €
Les Vignerons des Coteaux de l'Isle - Pur 100 Sauvignon	AOP Bordeaux	2019	Blanc		Env. 3,00 €
Les Vignerons des Coteaux de l'Isle - Sun set	AOP Bordeaux	2019	Rosé		Env. 3,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Puisseguin Saint-Émilion	2018	Rouge		Env. 1,00 €

BOURGOGNE

Aegerter - Made in Burgundy	AOP Bourgogne	2019	Rosé		Env. 17,00 €
Domaine Poulleau Michel Pere et Fils - Beaune les Prévoles	AOP Beaune	2017	Rouge		Env. 22,00 €
Corinne et Jean Pierre Grossot - la Part des Anges	AOP Chablis	2018	Blanc		Env. 16,00 €
Domaine Passy le Clou	AOP Chablis	2018	Blanc		Env. 14,00 €
Levert Frères	AOP Bourgogne	2019	Blanc		Env. 6,00 €
Sylvaine & Alain Normand	AOP Saint-Véran	2018	Blanc		Env. 12,00 €
Domaine Poulleau Michel Pere et Fils - Volnay les Grands Champs **Trophée Meilleur vin rouge**	AOP Volnay	2018	Rouge		Env. 30,00 €

CHAMPAGNE

Champagne Corinne Moutard - Cuvée Symphonie	AOP Champagne	2009	Blanc	Brut	Env. 25,00 €
Champagne Delphine	AOP Champagne		Blanc	Brut	Env. 40,00 €
Champagne Dourdon Vieillard - Cuvée Grande Reserve	AOP Champagne		Blanc	Brut	Env. 24,00 €
Champagne Dourdon Vieillard - Cuvée Prestige	AOP Champagne	2012	Blanc	Brut	Env. 30,00 €
Champagne Dourdon Vieillard - Cuvée Vieille Vigne	AOP Champagne	2012	Blanc	Brut	Env. 35,00 €
Champagne Esterlin - Blanc de Blancs 2013	AOP Champagne	2013	Blanc	Extra-brut	Env. 30,00 €
Champagne Esterlin - Pur Meunier	AOP Champagne		Blanc	Extra-brut	Env. 30,00 €
Champagne François Girard - Sélection	AOP Champagne - Grand Cru		Blanc	Brut	Env. 22,00 €
Champagne Joseph Perrier - Cuvée Royale Brut Nature	AOP Champagne		Blanc	Brut nature	Env. 35,00 €
Champagne l'Esprit de Chapuy - Cuvée Minéral	AOP Champagne - Grand Cru		Blanc	Extra-brut	Env. 28,00 €
Champagne le Gallais - Cuvée du Manoir	AOP Champagne		Blanc	Brut	Env. 28,00 €
Champagne Lété-Vautrain - Millésime 2012	AOP Champagne	2012	Blanc	Brut	Env. 16,00 €
Champagne Lionel Girard - Cuvée Tradition	AOP Champagne		Blanc	Brut	Env. 19,00 €
Champagne Locret-Lachaud - Cuvée Spéciale - Rosé 1er cru	AOP Champagne - 1er Cru		Rosé	Brut	Env. 17,00 €
Champagne Louis Brochet - Reserve Perpetuelle	AOP Champagne - 1er Cru		Blanc	Brut nature	Env. 60,00 €
Champagne Nicolas Feuillatte - Cuvée Spéciale Rosé	AOP Champagne		Rosé	Brut	Env. 29,00 €
Champagne Nicolas Feuillatte - Réserve Exclusive Brut	AOP Champagne		Blanc	Brut	Env. 28,00 €
Champagne Pascal Walczak Pere et Fils	AOP Champagne		Rosé	Brut	Env. 17,00 €

■ Certifié Bio ■ Certifié Terra Vitis ■ (HVE) Haute Valeur Environnementale ■ Certifié Biodynamie

Champagne Paul Bara - Cuvée Grand Rosé de Bouzy	AOP Champagne - Grand Cru		Rosé	Brut		Env. 27,00 €
Champagne Philippe Fourrier -Cuvée Intimiste **Trophée Meilleur champagne**	AOP Champagne		Blanc	Extra-brut		Env. 55,00 €
Champagne Rogge Cereser - Cuvée Colleterie	AOP Champagne		Blanc	Brut		Env. 13,00 €
Champagne Rogge Cereser - Cuvée Tradition	AOP Champagne		Blanc	Brut		Env. 13,00 €
J. de Telmont - Grand Vintage 2011	AOP Champagne	2011	Blanc	Brut		Env. 35,00 €
Mercier Brut Rosé	AOP Champagne		Rosé	Brut		Env. 23,00 €

CHARENTES

Domaine du Chêne - Rosé	AOP Pineau des Charentes		Rosé	Doux		Env. 12,00 €
Domaine du Chêne - Vieux Blanc	AOP Pineau des Charentes		Blanc	Doux		Env. 21,00 €

CORSE

SAS de Peretti Della Rocca - Cuvee Alexandra	AOP Corse Figari	2019	Rosé			Env. 9,00 €
SAS de Peretti Della Rocca - Cuvee Alexandra Grande Reserve	AOP Corse Figari	2017	Rouge			Env. 14,00 €
Domaine e Petre	IGP Ile de Beauté	2019	Blanc			Env. 12,00 €

LANGUEDOC

Alma Cersius - Cersius	IGP Coteaux de Béziers	2019	Blanc			Env. 5,00 €
Alma Cersius - Code Revelation - Chardonnay	IGP Pays d'Oc	2019	Blanc			Env. 5,00 €
Cave Coopérative les Costières de Pomerols - Aop Languedoc Blanc Beauvignac 2019	AOP Languedoc	2019	Blanc			Env. 9,00 €
Cave Coopérative les Costières de Pomerols - Aop Languedoc Rosé hb Diamond 2019	AOP Languedoc	2019	Rosé			Env. 11,00 €
Château de Caraguilhes - Château Lionel Faivre	AOP Corbières Boutenac	2018	Rouge			Env. 13,00 €
Clos Canos Rosé	AOP Corbières	2019	Rosé			Env. 7,00 €
Domaine Denois Pinot Noir Village	IGP Haute Vallée de l'Aude	2019	Rouge			Env. 13,00 €
Gérard Bertrand - art de Vivre Languedoc	AOP Languedoc	2015	Rouge			Env. 9,00 €
Le Mont de Camp - Rosé d'Alix	AOP Duché d'Uzès	2019	Rosé			Env. 7,00 €
Mas d Isnard - I Imperiale	AOP Languedoc Grés de Montpellier	2018	Rouge			Env. 15,00 €
Mas d Isnard - I Imperiale	AOP Languedoc Grés de Montpellier	2017	Rouge			Env. 15,00 €
Miss Anaïs	IGP Pays d'Oc		Rouge			Env. 6,00 €

PROVENCE

Château de Crémat	AOP Bellet	2014	Blanc			Env. 26,00 €
Château des Demoiselles - Cuvée Charme des Demoiselles	AOP Côtes de Provence	2017	Rouge			Env. 8,00 €
Château Sainte Marguerite - Cuvée Symphonie	AOP Côtes de Provence La Londe	2019	Rosé			Env. 19,00 €
Chevalier Torpez - Bravade	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 11,00 €
Chevalier Torpez - Château la Moutte	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 18,00 €
Chevalier Torpez - Petite Bravade	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 8,00 €
Domaine de l'Anglade - le Blanc	IGP Maures	2019	Blanc			Env. 14,00 €
Domaine de l'Anglade - le Rosé Tradition	IGP Maures	2019	Rosé			Env. 10,00 €
Domaine de Saint Ser - Cuvée Prestige Rose 2019	AOP Côtes de Provence Sainte-Victoire	2019	Rosé			Env. 13,00 €
Domaine de Saint-Ser - Cuvée les Hauts de Saint-Ser	AOP Côtes de Provence	2013	Rouge			Env. 21,00 €
Domaine de Toasc	AOP Bellet	2018	Blanc			Env. 23,00 €
Domaines ott - Château de Selle **Trophée Meilleur rosé**	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 26,00 €
Domaines ott - Château Romassan	AOP Bandol	2019	Rosé			Env. 26,00 €
Estandon - la Vigne et la Roche / Impressions	AOP Côtes de Provence Sainte-Victoire	2019	Rosé			Env. 8,00 €
Estandon - Solstice / Zénith	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 11,00 €
Estandon - Temps des Vignes	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 9,00 €
Rosé Secret de Léoube	AOP Côtes de Provence	2019	Rosé			Env. 25,00 €

ROUSSILLON

Les Affranchis de Pena - Château de Pena	AOP Côtes du Roussillon	2019	Rosé			Env. 7,00 €
Pas d'Excuses **Trophée Meilleur moelleux doux**	IGP Côtes catalanes	2019	Blanc	Moelleux		Env. 7,00 €
Regards de Femmes Château de Pena	AOP Muscat de Rivesaltes	2019	Blanc	Doux		Env. 10,00 €

SUD-OUEST

Château Clément Termes/Louvignes/Lions Lamartine	AOP Gaillac	2019	Rosé			Env. 6,00 €
Domaine Vayssette - Méthode Ancestrale	AOP Gaillac		Blanc	Sec		Env. 9,00 €
Grain d'Amour - Carrelot des Amours - Mademoiselle Amour	VDF Vin De France		Rosé	Doux		Env. 6,00 €

VAL DE LOIRE

Barré Frères - Lucien Barré	AOP Muscadet Sèvre-et-Maine	2019	Blanc			Env. 4,00 €
Château du Coing cru Monnières-Saint Fiacre	AOP Muscadet Sèvre-et-Maine	2015	Blanc			Env. 13,00 €
Clos du roc - aop Sancerre - Tradition 2019 **Trophée Meilleur vin blanc sec**	AOP Sancerre	2019	Blanc			Env. 14,00 €
Domaine des Trois Noyers	AOP Sancerre	2019	Rosé			Env. 9,00 €
Fournier Père & Fils - aop Sancerre Clos du Roc 2018	AOP Sancerre	2018	Blanc			Env. 23,00 €
Fournier Père & Fils - aop Sancerre les Belles Vignes 2019	AOP Sancerre	2019	Blanc			Env. 16,00 €
J de Villebois - aop Touraine Cuvée Vieilles Vignes 2019	AOP Touraine Sauvignon	2019	Blanc			Env. 13,00 €
Les Champs Billards	AOP Pouilly-Fumé	2019	Blanc			Env. 9,00 €
Savennières Clos Brochard Cuvée Spirituelles	AOP Savennières	2019	Blanc			Env. 15,00 €

VALLÉE DU RHÔNE

Château le Plaisir Côtes-Du-Rhône	AOP Côtes du Rhône	2019	Rouge			Env. 8,00 €
Château Saint Pons Cuvee Mandala	AOP Ventoux	2019	Blanc			Env. 14,00 €
Clos du Tilleul - l'Élégance d'Emile	AOP Luberon	2019	Blanc			Env. 12,00 €
Demoiselle Suzette - Vacqueyras or	AOP Vacqueyras	2018	Rouge			Env. 20,00 €
Domaine de la Valériane	AOP Côtes du Rhône	2019	Blanc			Env. 6,00 €
Domaine Jacques Faure - Cuvée luc Faure	AOP Clairette de Die		Blanc	Doux		Env. 7,00 €
Maison Sinnae - Élément Luna	AOP Côtes du Rhône Villages Laudun	2017	Rouge			Env. 7,00 €
Maison Sinnae - Excellence	AOP Côtes du Rhône Villages Laudun	2018	Blanc			Env. 11,00 €

BELGIQUE

Gudule Winery - Cuvée Retour du Marché	Vin de la Communauté Européenne	2018	Rouge			Env. 15,00 €

■ Certifié Bio ■ Certifié Terra Vitis ■ (HVE) Haute Valeur Environnementale ■ Certifié Biodynamie

ITALIE

Cuvage Acquesi Piemonte doc Rosato Brut	DOC Piemonte	Rosé	Brut	Env. 7,00 €
Cuvage Acquesi Valle Delle Rose	DOCG Brachetto d'Acqui / Acqui	Rouge	Doux	Env. 6,00 €

ARGENT

ALSACE ET LORRAINE

Domaine Klein Brand Crémant d'Alsace	AOP Crémant d'Alsace	2017	Brut	Blanc	Env. 7,00 €
Hauller j & Fils - Pinot Gris	AOP Alsace - Pinot Gris	2019	Demi-sec	Blanc	Env. 7,00 €
Hauller j & Fils - Sylvaner	AOP Alsace - Sylvaner	2019		Blanc	Env. 7,00 €
Hauller j & Fils-Crémant Blanc	AOP Crémant d'Alsace		Brut	Blanc	Env. 7,00 €
Hauller j & Fils-Pinot Blanc	AOP Alsace - Pinot Blanc	2019		Blanc	Env. 7,00 €

BEAUJOLAIS

P . Ferraud et Fils - Cuvée 130	AOP Saint-Amour	2018		Rouge	Env. 13,00 €
Cuvée les Amandiers / Maison Chandesais	AOP Fleurie	2018		Rouge	Env. 6,00 €
Domaine Amaury Brouilly	AOP Brouilly	2019		Rouge	Env. 8,00 €
Domaine Château de Néty	AOP Beaujolais-Villages	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Domaine mee Godard - Côte du py - Cuvée Passerelle 577	AOP Morgon	2018		Rouge	Env. 30,00 €
Domaine Pardon - Cuvée tim	AOP Régnié	2019		Rouge	Env. 7,00 €
Jean Renaud - Brouilly - Pierre Gruber - Aegerter	AOP Brouilly	2018		Rouge	Env. 13,00 €
Jean Rosé	VDF Vin De France	2019		Rosé	Env. 6,00 €

BORDELAIS

Nouvelle Terre	VDF Vin De France	2018		Blanc	Env. 17,00 €
Maison Sichel - 1883	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 7,00 €
Atmosphère	AOP Côtes de Bourg	2018		Rouge	Env. 9,00 €
Château Bois Pertuis	AOP Bordeaux	2017		Rouge	Env. 6,00 €
Château Cantelauze	AOP Pomerol	2016		Rouge	Env. 35,00 €
Château Canteloup Lestage	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Cateau Lagrange	AOP Francs Côtes de Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Côtes de la Brande	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 3,00 €
Château de Laussac Cuvée la Fleur - Sélection Lacaresse - Château les Platanes	AOP Castillon Côtes de Bordeaux	2018		Rouge	Env. 8,00 €
Château de Lidonne	AOP Côtes de Bourg	2015		Rouge	Env. 9,00 €
Château de Lidonne	AOP Côtes de Bourg	2017		Blanc	Env. 5,00 €
Château de Monteberiot - la Part des Fées 2016	AOP Côtes de Bourg	2016		Rouge	Env. 16,00 €
Château des Rochers	AOP Castillon Côtes de Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château du Bois Chantant	AOP Bordeaux Supérieur	2018		Rouge	Env. 8,00 €
Château Grand Plantey	AOP Bordeaux	2019		Blanc	Env. 6,00 €
Château Haut Barrail	AOP Médoc	2018		Rouge	Env. 13,00 €
Château Haut Cormier	AOP Bordeaux Supérieur	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Haut Méthée	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Haut Méthée - Cuvée Prestige	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Haut-Lagrange	AOP Pessac-Léognan	2016		Rouge	Env. 18,00 €
Château Jean l'arc	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 5,00 €
Château l'Eden	AOP Bordeaux	2019		Rosé	Env. 6,00 €
Château la Croix de Roche	AOP Bordeaux	2019		Rosé	Env. 6,00 €
Château la Roche	AOP Bordeaux Supérieur	2019		Rouge	Env. 7,00 €
Château Lamothe Grande Réserve	AOP Côtes de Bourg	2015		Rouge	Env. 8,00 €
Château Langlet	AOP Graves	2016		Rouge	Env. 12,00 €
Château les Eyraux	AOP Bordeaux Supérieur	2018		Rouge	Env. 4,00 €
Château les Fermenteaux	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Maison Noble Saint Martin	AOP Entre-deux-Mers	2019		Blanc	Env. 7,00 €
Château Mallard les Rousseaux	AOP Bordeaux Supérieur	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Patache d'aux	AOP Médoc	2015		Rouge	Env. 18,00 €
Château Peyredoulle	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2018		Rouge	Env. 8,00 €
Château Peyrouley	AOP Bordeaux	2018		Rouge	Env. 3,00 €
Château Platon	AOP Bordeaux	2018		Rouge	Env. 6,00 €
Château Recougne - Cuvée Carmenere	AOP Bordeaux Supérieur	2016		Rouge	Env. 12,00 €
Château Recougne Blanc	AOP Bordeaux sec	2019		Blanc	Env. 6,00 €
Château Roquefort Cuvée Roquefortissime	AOP Bordeaux Supérieur	2016		Rouge	Env. 9,00 €
Château Saincrit Cuvee Fougue	AOP Bordeaux Supérieur	2018		Rouge	Env. 7,00 €
Château Subilaux	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Thuron - Tradition - Cuvée Yuan gao	AOP Bordeaux Supérieur	2017		Rouge	Env. 12,00 €
Château Tiffray	AOP Lussac Saint-Émilion	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Château Tour la Vérité	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 6,00 €
Domaine de Valmengaux en Jarre	AOP Bordeaux	2018		Rouge	Env. 22,00 €
La Closerie Saint Vincent	AOP Bordeaux	2019		Blanc	Env. 3,00 €
M de Monsegur	AOP Bordeaux	2018		Rouge	Env. 6,00 €
Marquis de Talandier	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 3,00 €
Mouton Cadet Blanc	AOP Bordeaux	2019		Blanc	Env. 8,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Bordeaux	2019		Rouge	Env. 1,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Bordeaux Supérieur	2019		Rouge	Env. 1,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Castillon Côtes de Bordeaux	2019		Rouge	Env. 1,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Entre-deux-Mers	2019		Blanc	Env. 1,00 €
Vignobles Gabriel & Co	AOP Blaye Côtes de Bordeaux	2019		Blanc	Env. 1,00 €

BOURGOGNE

Aegerter - Bourgogne Hautes-Côtes de Nuits	AOP Bourgogne Hautes-côtes de Nuits	2019		Rouge	Env. 25,00 €
Château de la Greffière	AOP Mâcon La Roche-Vineuse	2019		Blanc	Env. 8,00 €
Domaine Amaury Coteaux Bourguignion	AOP Coteaux Bourguignons	2019		Rouge	Env. 8,00 €
Maison Chandesais - 1er cru Vaucoupins	AOP Chablis Premier Cru	2018		Blanc	Env. 17,00 €
Maison Chandesais - Cuvée les Colombes	AOP Mâcon-Villages	2019		Blanc	Env. 7,00 €
Maison Chanzy	AOP Bouzeron	2016		Blanc	Env. 16,00 €
Maison Chanzy	AOP Rully	2017		Blanc	Env. 18,00 €

Maison de la Chapelle Irancy	AOP Irancy	2018		Rouge	Env. 17,00 €
Sylvaine & Alain Normand - Les Crays	AOP Pouilly-Fuissé	2017		Blanc	Env. 19,00 €

CHAMPAGNE

Champagne David Heucq - Cuvée Extra Brut	AOP Champagne		Extra-brut	Blanc	Env. 16,00 €
Champagne Delamotte - Blanc de Blancs	AOP Champagne		Brut	Blanc	Env. 35,00 €
Champagne Elodie d - Cuvée Tradition Demi sec - 1er cru	AOP Champagne - 1er Cru		Demi-sec	Blanc	Env. 27,00 €
Champagne Esterlin - Brut Eclat	AOP Champagne		Brut	Blanc	Env. 25,00 €
Champagne Esterlin - Rosé Eclat	AOP Champagne		Brut	Rosé	Env. 26,00 €
Champagne h Billiot & Fils - Réserve	AOP Champagne - Grand Cru		Brut	Blanc	Env. 20,00 €
Champagne h Billiot & Fils- Cuvée Laetitia	AOP Champagne - Grand Cru		Brut	Blanc	Env. 35,00 €
Champagne Humblot Extra Brut	AOP Champagne		Extra-brut	Blanc	Env. 19,00 €
Champagne j de Telmont - Rosé	AOP Champagne		Brut	Rosé	Env. 30,00 €
Champagne Laurent Lequart Blanche Andésyne Extra Brut	AOP Champagne		Extra-brut	Rosé	Env. 30,00 €
Champagne Michel Genet mg bb Nature	AOP Champagne		Brut nature	Blanc	Env. 24,00 €
Champagne Pascal Walczak Pere et Fils	AOP Champagne		Brut	Blanc	Env. 16,00 €
Champagne Paul Dangin & Fils - Prestige	AOP Champagne	2016	Brut	Blanc	Env. 20,00 €
Champagne Paul Dangin & Fils - Tradition Boisé	AOP Champagne	2014	Brut	Blanc	Env. 19,00 €

CORSE

Clos Marc-Aurele	AOP Corse Figari	2019		Rosé	Env. 8,00 €

JURA

Fruitière Vinicole de Pupillin - vin de Paille	AOP Arbois	2016		Blanc	Env. 22,00 €

LANGUEDOC

Alma Cersius - Baron du Capiscol - Chardonnay	IGP Pays d'Oc	2019		Blanc	Env. 4,00 €
Alma Cersius - Baron du Capiscol - Syrah	IGP Pays d'Oc	2019		Rouge	Env. 4,00 €
Alma Cersius - Guillaume Aurèle - Pinot Noir	IGP Pays d'Oc	2019		Rouge	Env. 11,00 €
Chardonnay Beauvignac 2019	IGP Côtes de Thau	2019		Blanc	Env. 5,00 €
Château d'Ornaisons	AOP Corbières	2019		Rouge	Env. 12,00 €
Domaine Caumont l'Etoile - Marselan	IGP Pays d'Oc	2019		Rouge	Env. 11,00 €
Domaine de Cantaussel - Vermentino	IGP Pays d'Oc	2018		Blanc	Env. 10,00 €
Domaine de l'Isthme - Cuvée Différent	IGP Pays d'Oc	2019		Blanc	Env. 9,00 €
Domaine de Soustres - Cuvée les Grenaches - Gris de Gris	IGP Coteaux d'Enserune	2019		Rosé	Env. 7,00 €
Domaine Denois - Blanc de Blancs	AOP Crémant de Limoux		Brut nature	Blanc	Env. 10,00 €
Domaine j&s	IGP Hérault	2019		Blanc	Env. 8,00 €
Domaine Peut Etre - Cuvée Gressin	IGP Saint-Guilhem-le-Désert	2017		Rouge	Env. 8,00 €
Esprit des Cévennes	IGP Cévennes	2019		Rosé	Env. 5,00 €
L'Incontournable	AOP Saint-Chinian	2019		Blanc	Env. 9,00 €
Le Secret des Capitelles	AOP Saint-Chinian	2019		Blanc	Env. 8,00 €
Les Enfants Terribles Rosé	IGP Pays d'Oc	2019		Rosé	Env. 7,00 €
Domaine Villepeyroux Forest - Marselan	IGP Pays d'Oc	2018		Rouge	Env. 6,00 €
Mas d Isnard - Capitelle	IGP Pays d'Oc	2019		Rosé	Env. 6,00 €
Mas de Clanny - Cuvée Vaille que Vaille	AOP Languedoc	2019		Rouge	Env. 8,00 €
Syrah Rosé Beauvignac 2019	IGP Côtes de Thau	2019		Rosé	Env. 4,00 €

PROVENCE

Bastide de Blacailloux - Cuvée Saint Probace	IGP Var	2019		Rosé	Env. 6,00 €
Château des Demoiselles - Cuvée Château des Demoiselles	AOP Côtes de Provence	2019		Blanc	Env. 12,00 €
Domaine Bagrau - Cuvée N°10	AOP Coteaux d'Aix-en-Provence	2019		Rosé	Env. 8,00 €
Domaine Colombo - la Dame du Rouet	AOP Coteaux d'Aix-en-Provence	2019		Rosé	Env. 14,00 €
Monaco la Riviera by Real d'or	AOP Côtes de Provence	2019		Rosé	Env. 14,00 €

ROUSSILLON

Mas Baux - le Baux Blond	IGP Côtes catalanes	2019		Blanc	Env. 10,00 €
Mas Baux -Loulou Sans Sulfites	IGP Côtes catalanes	2019		Rouge	Env. 12,00 €

SUD-OUEST

Domaine d'en Segur - le Rosé 2019	IGP Côtes du Tarn	2019		Rosé	Env. 5,00 €
Domaine d'en Segur - Sauvignon Blanc 2019	IGP Côtes du Tarn	2019		Blanc	Env. 5,00 €
Domaine de Maubet - Cuvée Coup de Coeur	IGP Côtes de Gascogne		Moelleux	Blanc	Env. 6,00 €
Hominia Cunac	IGP Côtes du Tarn	2019		Rouge	Env. 7,00 €
Les Vignerons du Vallon - les Cayla	AOP Marcillac	2019		Rouge	Env. 8,00 €
Villa Dria Avant Première	IGP Côtes de Gascogne	2019		Blanc	Env. 5,00 €

VAL DE LOIRE

Caves de Pouilly sur Loire - la Chevalière	AOP Pouilly-Fumé	2018		Blanc	Env. 11,00 €
Caves de Pouilly sur Loire - les Vieillottes	AOP Pouilly-Fumé	2019		Blanc	Env. 11,00 €
Domaine Daniel Reverdy et Fils	AOP Sancerre	2019		Blanc	Env. 8,00 €
Domaine Daniel Reverdy et Fils	AOP Sancerre	2019		Rosé	Env. 8,00 €
Domaine de Tartifume - Cuvée Lydie	AOP Anjou blanc	2011	Doux	Blanc	Env. 9,00 €
Menetou Salon Blanc Sophie Bertin	AOP Menetou-Salon	2019		Blanc	Env. 9,00 €
Menetou-Salon Domaine de l'Ermitage Rouge 2019 Première Cuvée	AOP Menetou-Salon	2019		Rouge	Env. 12,00 €

VALLÉE DU RHÔNE

Château la Canorgue Rouge	AOP Luberon	2018		Rouge	Env. 10,00 €
Château la Verrerie	AOP Luberon	2019		Rosé	Env. 11,00 €
Château le Plaisir Plan de Dieu	AOP Côtes du Rhône Villages Plan de Dieu	2018		Rouge	Env. 10,00 €
Clos du Tilleul - l'Amour de nos Pères	AOP Luberon	2018		Rouge	Env. 12,00 €
Domaine de Coste Chaude - l'Entracte	AOP Côtes du Rhône Villages Visan	2019		Rosé	Env. 8,00 €
Domaine de Coste Chaude - Madrigal	AOP Côtes du Rhône Villages Visan	2018		Rouge	Env. 10,00 €
Domaine de la Valériane	AOP Côtes du Rhône	2019		Rosé	Env. 6,00 €
Domaine Paul Autard - Cuvée Tradition	AOP Châteauneuf-du-Pape	2018		Rouge	Env. 30,00 €
Guy Bonnand Vigneron- Cuvée la Perle	IGP Collines Rhodaniennes	2018		Blanc	Env. 14,00 €
La Suzienne - Fleur de Rosé	AOP Grignan les Adhémar	2019		Rosé	Env. 4,00 €

Certifié Bio · Certifié Terra Vitis · (HVE) Haute Valeur Environnementale · Certifié Biodynamie

VOUS AVEZ REFAIT LA CHAMBRE. VOUS AVEZ REFAIT LE SALON. ET VOTRE CAVE ?

15€99

AOP Champagne brut
Tradition de Delagne
La bouteille de 75 cl - 21,32 € le litre

FOIRE AUX VINS

Notre sélection de champagnes et de cuvées incontournables à petits prix.
Du 8 au 27 septembre.

Intermarché
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
La loi interdit la vente d'alcool aux mineurs – des contrôles sont réalisés en caisse.

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2020.

LES RECETTES DU PLACARD

Tout doux la rentrée avec quelques produits basiques de nos placards déclinés en recettes simples et rapides à préparer.

PAR **CATHERINE KLUGER** - ILLUSTRATIONS **POPPY MAGDA**

MENU SOLO

ENTRÉE

POIVRONS CONFITS À L'AIL (1 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1 bocal de poivrons ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 gousse d'ail ◆ quelques brins de romarin ou des feuilles de basilic frais (facultatif) ◆ 1 c. à café de jus de citron (facultatif)

1. Épluchez l'ail, ôtez le germe. Coupez-le en fines lamelles. Dans une casserole, faites chauffer l'huile, lorsqu'elle commence à fumer, éteignez le feu et ajoutez l'ail, le romarin ou le basilic.

2. Laissez refroidir et ajoutez les poivrons, le jus de citron, salez et poivrez. Servez frais.

Le + EAT

Les poivrons peuvent se conserver plusieurs jours dans l'huile au réfrigérateur. Il faut les sortir un peu avant de les consommer car l'huile va avoir tendance à figer.

PLAT

CLUB-SANDWICH AU CRABE (1 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 1 petit concombre ou 1/4 de concombre ◆ 1 branche de céleri ◆ 1 c. à soupe de mayonnaise ◆ 1 c. à café de moutarde (de Dijon ou à l'ancienne) ◆ 1 c. à café de jus de citron ◆ 1 petite boîte de chair de crabe ◆ 3 tranches de pain de mie ◆ 1 tomate lavée et coupée en fines tranches ◆ quelques feuilles de salade (type laitue), lavées et essorées ◆ quelques brins d'estragon (ou d'aneth) lavés, séchés et hachés ◆ 1 c. à soupe de câpres hachées

1. Épluchez, épépinez et râpez grossièrement le concombre et réservez. Émincez très finement le céleri branche. Mélangez la mayonnaise avec la moutarde, le jus de citron, le céleri, les câpres, l'estragon ou l'aneth, puis ajoutez la chair de crabe.

2. Toastez légèrement le pain. Étalez la moitié de la préparation au crabe sur 1 tranche de pain. Garnissez de concombre, de tomate et de salade. Placez la seconde tranche de pain tartinée du reste de préparation au crabe. Couvrez de concombre, tomate et salade. Terminez enfin par la dernière tranche de pain. Coupez en 2 ou 4 triangles au choix et servez aussitôt.

Le + EAT

Ce club-sandwich se marie à merveille avec un coleslaw maison au chou blanc et carottes râpées assaisonné avec un peu de mayonnaise, moutarde, citron ou vinaigre de cidre, sel, poivre et herbes fraîches.

DESSERT

SABLÉS BRETONS ET FRUITS DE SAISON (1 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 1 h ou 1 nuit ◆ Cuisson : 20 à 25 mn

◆ 150 à 200 g de fruits de saison mélangés (fruits rouges et noirs, abricots, nectarines ou pêches) Pour les sablés bretons **◆ 135 g de beurre demi-sel ◆ 180 g de farine ◆ 120 g de sucre de coco ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 1/2 c. à café de bicarbonate de soude ◆ 3 jaunes d'œufs**

1. Préparez les sablés bretons : fouettez le beurre pour le rendre très crémeux, puis ajoutez la farine avec le sucre, la levure et le bicarbonate. Ajoutez les jaunes d'œufs, puis mélangez rapidement pour obtenir une boule homogène. Roulez la pâte en boudin, filmez-le et laissez reposer au frais au moins 1 h, idéalement 1 nuit.

2. Préchauffez le four sur 170°/th. 5-6. Utilisez des moules à muffins. Coupez des rondelles de pâte sur une épaisseur de 1 cm, posez-les dans les alvéoles. Enfournez 20 à 25 mn, jusqu'à ce que les sablés soient bien dorés. À la sortie du four, démoulez et laissez refroidir sur une grille. Dégustez les sablés froids avec les fruits lavés et coupés.

Le + EAT

Les sablés se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique. Ils peuvent être parfumés aux zestes d'agrumes ou au thé earl grey. Ils sont encore plus gourmands avec de la glace ou de la crème fouettée.

MENU DUO

ENTRÉE

TOMATES FARCIES AU CRABE (2 pers.)

Préparation : 15 mn

◆ 2 grosses tomates ◆ 1/4 de céleri-rave ◆ 1/2 citron pressé ◆ 2 c. à soupe de crème épaisse ou de fromage blanc ◆ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne ◆ 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées et hachées ◆ 1 botte de ciboulette ◆ 1 pincée de paprika fumé ou harissa ◆ 1 petite boîte de chair de crabe

1. Pelez le céleri-rave, râpez-le avec une râpe à gros trous et citronnez-le. Lavez les tomates et épépinez-les.
2. Mélangez la crème avec la moutarde, les olives, la ciboulette lavée et finement hachée, le paprika ou la harissa et ajoutez le céleri râpé et la chair de crabe. Mélangez et remplissez les tomates avec cette farce. Servez bien frais.

Le + EAT
Le mélange crème et moutarde peut être remplacé par une sauce cocktail ou une sauce césar.

PLAT

GNOCCHI AU CHÈVRE, ÉPINARDS ET SAUCE AUX POIVRONS CONFITS (2 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 40 mn

Pour les gnocchi **◆ 2 pommes de terre ◆ 200 g d'épinards congelés ou frais ◆ 1 chèvre frais ou cendré ◆ 200 g de farine** Pour la sauce aux poivrons **◆ 1 c. à soupe d'amandes ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 bocal de poivrons ◆ le zeste de 1 citron ◆ 1 petit bouquet de basilic**

1. Faites cuire les pommes de terre 20 à 25 mn. Lorsqu'elles sont fondantes, épluchez-les et écrasez-les avec une fourchette ou au moulin à légumes. Faites cuire les épinards, essorez-les bien et émincez-les. Mélangez les pommes de terre avec les épinards, le chèvre émietté, la farine, salez et poivrez.
2. Roulez la pâte en 2 boudins, en ajoutant un peu de farine si besoin, et découpez des gnocchi d'environ 2 cm d'épaisseur.
3. Préparez la sauce : mixez les amandes, ajoutez progressivement l'huile d'olive, les poivrons égouttés, puis le zeste de citron et le basilic.
4. Pochez les gnocchi dans de l'eau bouillante salée, ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.
5. Faites chauffer la sauce, puis ajoutez les gnocchi et servez aussitôt.

Le + EAT
Remplacez les épinards par un mélange d'herbes fraîches ciselées sans les précuire. Ce plat peut être dégusté froid avec du fromage de chèvre frais émietté ou des copeaux de parmesan.

DESSERT

PRUNES RÔTIES AU BEURRE À LA SAUGE ET SUCRE DE COCO (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 à 20 mn

◆ 500 g de prunes ◆ 1 c. à soupe de beurre ◆ quelques feuilles de sauge fraîche ◆ 2 c. à soupe de sucre de coco

1. Lavez les prunes, coupez-les en deux (ou en quatre selon la taille) et enlevez les noyaux. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu doux et faites-y revenir la sauge rincée et ciselée. Ajoutez les fruits et un peu d'eau, laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. En fin de cuisson, ajoutez le sucre, laissez le jus des fruits réduire et caraméliser à feu fort pendant quelques minutes. Servez ce dessert tiède ou froid.

Le + EAT
Pour un dessert encore plus gourmand, servez ces fruits avec des brisures de sablés bretons.

MENU TRIBU

ENTRÉE

TATIN DE TOMATES ET POIVRONS (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 pâte brisée ◆ 4 à 6 tomates ◆ 1 bocal de poivrons ◆ 2 c. à soupe de beurre ◆ 1 à 2 c. à soupe de sucre de coco ◆ 1 brin de romarin ciselé ou un peu d'origan (facultatif)

1. Faites fondre le beurre pour en badigeonner le fond d'un moule à tatin, saupoudrez de sucre et ajoutez le romarin ou l'origan.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Lavez les tomates et coupez-les en deux avant de les ranger dans le moule côté peau. Égouttez les poivrons et coupez-les en lanières. Glissez les poivrons entre les tomates, salez, poivrez. Recouvrez avec la pâte en la faisant bien descendre jusqu'au fond du moule sur les côtés et enfournez 30 à 35 mn. À la sortie du four, démoulez et servez aussitôt.

Le + EAT

Cette tarte peut être réalisée en hiver avec des navets boule-d'or précuits à la place des tomates.

DESSERT

COMPOTÉE DE MIRABELLES À LA VERVEINE ET SHORTBREAD AU CITRON (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 h minimum ◆ Cuisson : 25 mn

Pour la compotée **◆ 1 kg de mirabelles ◆ 50 à 100 g de sucre de coco (selon votre goût) ◆ quelques feuilles de verveine fraîche** Pour le shortbread au citron **◆ 55 g de beurre ◆ 100 g de farine ◆ 55 g de poudre d'amande ◆ 1 citron vert bio ◆ 1 citron jaune bio ◆ 45 g de sucre glace**

1. Mélangez les zestes râpés des citrons et le sucre glace avant d'ajouter tous les autres ingrédients. Formez une pâte homogène. Roulez-la en boudin et filmez-le. Laissez reposer au frais au moins 1 h.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Coupez des tronçons de quelques millimètres d'épaisseur dans la pâte, posez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez entre 20 et 25 mn selon l'épaisseur.
3. Lavez et dénoyautez les mirabelles en les coupant en deux. Faites-les cuire à la casserole à feu moyen avec un fond d'eau pendant 15 à 20 mn. En fin de cuisson, ajoutez le sucre de coco et la verveine. Laissez refroidir et infuser. Servez tiède ou frais, avec les shortbread.

Le + EAT

En hiver, utilisez des mirabelles congelées et remplacez la verveine par des bâtons de cannelle et/ou de la badiane.

PLAT

RIZ FRIT FAÇON CANTONNAIS AU CRABE (4 à 6 pers.)

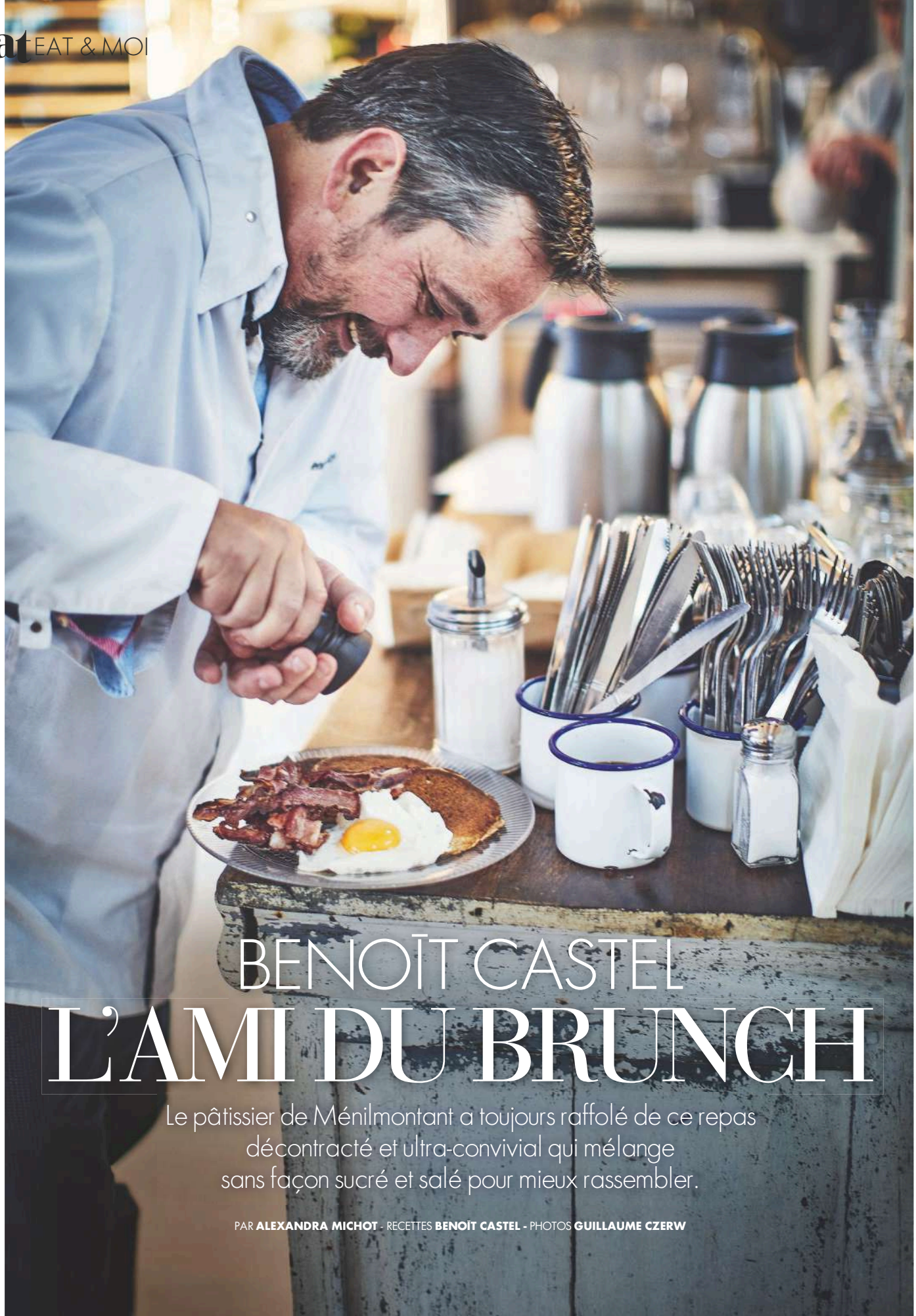
Préparation : 20 mn ◆ Repos : 12 h ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 300 g de riz long cru (basmati, jasmin blanc ou complet) ◆ 2 œufs ◆ huile de sésame ◆ 1 oignon ◆ 300 g de légumes (petits pois, brocoli, carottes…) ◆ sauce soja sucrée ◆ sauce soja salée ◆ 1 boîte de crabe ◆ 1 botte de coriandre ◆ 3 cébettes

1. La veille, faites cuire le riz selon les instructions du paquet dans un grand volume d'eau bouillante salée. Placez au frais.
2. Le jour même, battez les œufs, salez, poivrez et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile de sésame bien chaude en retournant l'omelette à mi-cuisson. En fin de cuisson, ajoutez 1 c. à soupe de sauce soja sucrée et laissez caraméliser. Faites glisser l'omelette sur une assiette, roulez-la et coupez-la en fines lanières.
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon pelé et haché dans 1 c. à soupe d'huile de sésame bien chaude, ajoutez les légumes lavés et émincés. Augmentez le feu, ajoutez de l'huile, versez le riz, et laissez-le frire en remuant régulièrement pendant 5 à 7 mn, puis ajoutez 1 c. à soupe de chaque sauce soja, le crabe et laissez caraméliser encore 3 à 5 mn en continuant de remuer. Ajoutez l'omelette émincée. Versez dans un plat, parsemez de coriandre lavée, séchée et émincée, et de cébettes lavées et finement émincées (partie blanche et verte). Servez bien chaud.

Le + EAT

Saupoudrez un peu de gomasio ou de graines de sésame avant de servir et quelques quartiers de citron vert.



BENOÎT CASTEL
L'AMI DU BRUNCH

Le pâtissier de Ménilmontant a toujours raffolé de ce repas décontracté et ultra-convivial qui mélange sans façon sucré et salé pour mieux rassembler.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - RECETTES **BENOÎT CASTEL** - PHOTOS **GUILLAUME CZERW**

D'aussi loin qu'il se souvienne, le pâtissier boulanger Benoît Castel, figure gourmande du quartier de Ménilmontant dans le 20e arrondissement de Paris, a toujours été fan des brunchs. Et cela bien longtemps avant que la mode, venue des États-Unis à la fin des années 80, ne traverse l'Atlantique pour venir bousculer un peu la tradition de nos sacro-saints déjeuners du dimanche. « Manger salé au petit déjeuner ne m'a jamais dérangé », sourit ce dealer de douceurs, qui a exercé comme chef pâtissier chez Hélène Darroze, le groupe Costes ou encore à La Grande Épicerie de Paris, avant de s'installer à son compte dans l'Est de la capitale, à deux pas de l'endroit où ce Breton d'origine avait débuté sa carrière : La Pâtisserie de l'Église, rue du Jourdain. « Enfant, je passais beaucoup de temps chez mes grands-parents qui étaient paysans. Comme eux, je me régalais le matin de tranches de lard posées sur du pain grillé. » Plus tard, c'est une brasserie chic new-yorkaise, Balthazar, adresse du quartier de Soho réputée pour ses brunchs oscillant entre pancakes, bloody mary et douzaines d'huîtres, qui l'a marqué, lui donnant le goût de ces joyeux petits déjeuners pour lève-tard, mixant sur un même buffet les classiques du breakfast et du lunch, (d'où le terme de brunch). Tradition anglo-saxonne remontant à la fin du 19e siècle, le brunch était à l'origine un repas léger qu'on prenait en famille après l'office religieux du dimanche matin. Pendant les années 20 et 30, le gratin hollywoodien et les noceurs de toutes sortes s'approprièrent cette façon décontractée et fort commode de se restaurer sur le tard après une très grasse matinée. Pendant la Prohibition, on dissimulait mine de rien un trait d'alcool dans les jus de fruits et légumes frais. L'habitude est restée puisqu'un brunch à l'américaine s'arrose davantage de bellini ou de bloody mary que de café… Devenu populaire en France depuis une trentaine d'années, il est plus sage. Voire plus chic, car les palaces se sont vite emparé du phénomène, en proposant des buffets pantagruéliques débordant de fruits de mer, charcuteries haut de gamme, brouillade au caviar et surenchère de gâteaux.

S'autoriser un repas récréatif

Benoît Castel, lui, milite pour un brunch informel, populaire, joyeux et surtout ultra-gourmand. « On mélange tout, sucré-salé, frit, liquide, chaud, froid, comme on a envie. » Osons le repas récréatif qui mélange jeunes, moins jeunes, famille, copains… Seule règle : de bons ingrédients. Du pain frais croustillant, des viennoiseries et confitures artisanales, un jus vitaminé mixé minute, un bon beurre frais, un combo pancake/œuf/bacon, un yaourt maison ou un bircher aux fruits, une petite salade pour rafraîchir le palais, ou l'une des recettes qu'il nous confie dans ces pages. Et ensuite ? « On peut s'autoriser une bonne sieste digestive, rigole le pâtissier, et retourner s'allonger. Après tout, c'est le week-end… »

ENDIVES POM-POM GRANNY (4 pers.)

Préparation : 20 mn

◆ 4 grosses endives ◆ 1 pomme granny smith bio ◆ 1 botte de ciboulette ◆ 50 g de roquefort ◆ 100 g de cerneaux de noix du Périgord AOP ◆ 4 c. à soupe d'huile de tournesol ◆ 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès

1. Coupez les endives en deux dans la longueur et retirez le cœur, trop amer. Émincez les endives en lamelles.
2. Sans éplucher la pomme, taillez-la en bâtonnets. Hachez la ciboulette. Enfin, émiettez le roquefort. Cassez les noix pour extraire les cerneaux, coupez-les en morceaux.
3. Émulsionnez l'huile et le vinaigre avec du sel et du poivre. Mélangez tous les ingrédients, versez la sauce et servez.

Loire, Cour-Cheverny, Domaine des Huards, Romo 2018, blanc.

LE BEURRE QUI PLEURE (pour 500 g)

Préparation : 10 mn

◆ 250 g de crème liquide (35 % MG minimum) ◆ 250 g de crème épaisse entière ◆ 4 g de sel de Maldon

1. Battez les crèmes au fouet ou au batteur, jusqu'à obtenir du beurre (la préparation va monter en chantilly, puis se condenser en beurre). Rincez-le à l'eau froide plusieurs fois en le pressant pour extraire l'eau. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire, égouttez bien la préparation.
2. Mélangez au batteur muni de l'ustensile feuille le beurre ainsi obtenu avec le sel. Conservez-le dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Vous pouvez le garder environ 1 semaine. Dégustez-le sur des tartines avec une bonne confiture.

CHOCOLAT CHAUD (pour 1 litre)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 10 cl de crème liquide entière ◆ 70 g de sucre ◆ 60 cl de lait entier ◆ 200 g de chocolat noir

1. Faites chauffer la crème et réservez.
2. Dans une casserole, réalisez un caramel avec le sucre : faites-le chauffer doucement, en remuant régulièrement jusqu'à obtenir un caramel blond. Incorporez, hors du feu et très progressivement, la crème chaude dans le caramel. Ajoutez le lait et portez à ébullition.
3. Versez cette préparation sur le chocolat cassé en morceaux, mixez et servez aussitôt.

© Recettes extraites du livre : « Brunch, simplement naturel, 80 recettes joyeuses et paresseuses », de Benoît Castel, photos Guillaume Czerw. Éd. de La Martinière, 25 €.

SALADE DE BETTERAVES À L'ANANAS (4 pers.)

Préparation : 30 mn

◆ 500 g de betteraves cuites ◆ 1 petit ananas ◆ 4 petites betteraves chioggia crues ◆ quelques brins de ciboulette ◆ 100 g de coulis de framboise ◆ 4 c. à soupe de vinaigre de Xérès ◆ sésame blanc

1. Détaillez en petits cubes les betteraves cuites. À l'aide d'un couteau-scie, enlevez d'abord la peau et le tronc de l'ananas, puis coupez-le en 8 segments, et détaillez-les en petites tranches.

2. Pelez les betteraves chioggia avec un économe et coupez de fines tranches à la mandoline. Hachez la ciboulette. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et parsemez de sésame blanc.

Le + EAT

Réalisez le coulis en mixant des framboises et en les passant dans un tamis fin.

Gascogne IGP, Domaine de Mirail, Soleil d'Octobre 2019, doux.

PIZZA CAR HOT (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 250 g de pâte feuilletée ◆ 1 c. à soupe de harissa ◆ 2 c. à soupe de moutarde ◆ 100 g de fromage blanc ◆ 1 oignon rouge ◆ 4 carottes de couleur ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ quelques grains de cumin

1. Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur en forme de rectangle. Laissez pousser à température ambiante pendant 2 h, puis enfournez sur une plaque de cuisson à 180°/th. 6 pendant 15 mn. Laissez refroidir.
2. Retournez la pâte feuilletée précuite pour placer au-dessus le côté bien plat. Préparez la sauce : mélangez la harissa, la moutarde et le fromage blanc. Étalez la sauce sur la pâte. Salez et poivrez.
3. Émincez l'oignon très finement. Pelez et taillez les carottes en très fines tranches dans la longueur (avec une mandoline). Disposez les légumes sur la pizza et répartissez la coriandre et le cumin sur le dessus. Dégustez à température ambiante.

Le + EAT
Achetez la pâte feuilletée chez le boulanger, à défaut, demander de la pâte à pain.
Côtes du Rhône, Les Vignerons d'Estézargues, Cuvée des Galets 2019, rouge.

TARTE CHOCOLAT ET SARRASIN (4 à 6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 1 nuit ◆ Cuisson : 30 mn

Pour la pâte sucrée ◆ **130 g de beurre mou ◆ 80 g de sucre glace ◆ 1 œuf ◆ 200 g de farine ◆ 30 g de poudre d'amande**
Pour l'appareil au chocolat ◆ **45 g de farine de sarrasin ◆ 75 g de sucre en poudre ◆ 2 œufs ◆ 100 g de beurre ◆ 80 g de chocolat noir ◆ 80 g de sarrasin torréfié (kasha)**

1. La veille, réalisez la pâte sucrée. Dans un saladier ou la cuve d'un batteur, mélangez le beurre mou avec le sucre glace. Puis ajoutez l'œuf, et quand le mélange est homogène, versez la farine et la poudre d'amande. Lorsque la pâte est bien lisse, formez un disque plat, filmez et réservez au réfrigérateur.
2. Le jour même, préchauffez le four à 160°/th. 5-6. Étalez la pâte avec un rouleau et déposez-la dans un moule à tarte beurré de 18 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette, garnissez le fond de papier sulfurisé, couvrez de haricots secs et faites-la précuire au four pendant 15 mn. Ôtez les haricots et le papier sulfurisé.
3. Pour l'appareil au chocolat : dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin avec le sucre, ajoutez progressivement les œufs. Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et incorporez le chocolat fondu à la première préparation. Mélangez et versez sur le fond de tarte. Parsemez de kasha. Enfournez 15 mn.

🍷 ***Bugey Cerdon, Domaine Renardat-Fache, rosé bulles.***

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

SOUFFLÉ AU FROMAGE BLANC (6 pers.)

Préparation : 1 h ◆ Repos : 1 nuit + 1 h ◆ Cuisson : 40 mn

Pour la pâte sucrée ◆ **130 g de beurre mou ◆ 80 g de sucre glace ◆ 1 œuf ◆ 200 g de farine ◆ 30 g de poudre d'amande** Pour dorer ◆ **1 jaune d'œuf ◆ 1 c. à café de lait**
Pour l'appareil à soufflé ◆ **2 g de sel ◆ 60 g de fécule de maïs ◆ 320 g de fromage blanc à 0 % MG ◆ 190 g de blancs d'œufs ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 37 cl de lait**

1. La veille, réalisez la pâte sucrée : dans un saladier ou la cuve d'un batteur, mélangez le beurre mou avec le sucre glace. Puis ajoutez l'œuf, et quand le mélange est homogène, versez la farine et la poudre d'amande. Lorsque la pâte est bien lisse, formez un disque plat, filmez et réservez 1 nuit au réfrigérateur.
2. Le jour même, étalez finement la pâte sur 2 mm d'épaisseur et déposez-la dans un moule à manqué de 18 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160°/th. 5-6. Garnissez le fond de papier sulfurisé, couvrez de haricots secs et enfournez pour une précuisson de 20 mn, puis laissez refroidir. Ôtez les haricots et le papier sulfurisé.
3. Réglez le four à 180°/th. 6. Préparez la dorure en mélangeant le jaune d'œuf avec le lait.
4. Préparez l'appareil à soufflé : mélangez le sel avec la fécule de maïs et le fromage blanc. En même temps, portez le lait à ébullition. Hors du feu, versez la préparation à base de fromage blanc dans le lait, mélangez bien, puis remettez sur feu moyen pendant 5 mn sans cesser de remuer, la préparation doit bouillir. Battez les blancs avec le sucre : ils doivent être mousseux sans être encore trop fermes. Incorporez la préparation de fromage blanc encore chaude aux blancs montés. Coulez l'appareil sur le fond de tarte précuit jusqu'à ras bord, lissez le dessus avec une spatule, et badigeonnez de dorure. Enfournez pendant 12 mn. À la sortie du four, laissez refroidir à température ambiante avant de déguster.

BANC D'ESSAI
GASPACHO

Chaque été, on se régale avec cette soupe froide de tomate et concombre, venue tout droit d'Andalousie. Mais comment reconnaît-on le bon ? Nous en avons testé dix à l'aveugle.

PAR **MATHILDE SAMAMA**
STYLISME **OCÉANE ALGARON**
PHOTO **XAVIER IMBERT**

LES MARQUES	COULEUR	TEXTURE	GOÛT : parfum, équilibre	NOTES
1. Innocent, 3,49 € les 75 cl. innocent.fr	Attrayante.	Lisse, fluide, sans gras apparent, belle émulsion.	Bel équilibre entre la tomate, le concombre, le vinaigre, le sel. « C'est le gaspacho qui contente toute la famille. »	**8/10**
2. Alvalle, 3,95 € le litre. alvalle.fr	Appétissante.	Texture proche de celle d'une soupe de légumes de supermarché. « Ça transpire l'industriel, mais c'est bon. »	Consensuel. Facile, lisse, mais harmonieux. « Un manque d'identité marquée qui, au final, plaît au plus grand nombre. »	**8/10**
3. Picard, 3,95 € le sachet de 1 kg. picard.fr	Peu engageante.	Trop épaisse. « C'est une texture qui conviendrait à des petits pots pour enfant, mais pas à un gaspacho ! »	Trop acide. Gâché par les petits morceaux de peau des tomates qui restent en bouche.	**3/10**
4. Créaline, 3,70 € les 75 cl. crealine.eu/fr	Problème d'émulsion qui gâche la belle couleur.	Pas assez lisse, sensation poudrée désagréable en bouche.	Manque d'acidité et de sel. Saveur trop marquée de poivron.	**3/10**
5. Green Shot bio, 4,65 € le litre. greenshot.fr	Plus orangée que les autres.	Lisse, facile à boire.	Équilibré, mais trop court en bouche. Laisse une sensation de gras. « Comme si l'on avait mangé de la mayonnaise. »	**5/10**
6. Lenôtre, 14 € les 50 cl. lenotre.com	Pas très engageante.	Bonne surprise en bouche, avec une jolie sensation rafraîchissante.	Un peu trop de morceaux, léger manque de vinaigre et une sensation poudrée curieuse, type paprika ou pimenton.	**6/10**
7. Monoprix bio, 3,95 € les 50 cl. monoprix.fr	Belle couleur.	Moins lisse, comparée aux autres.	Goût de légumes trop cuits. « Comme une soupe de légumes d'été qui aurait refroidi. »	**4/10**
8. Carrefour, 2,59 € le litre. carrefour.fr	Jolie couleur.	À la fois lisse, épaisse et soyeuse.	Harmonieux. Petite acidité au départ qui reste ensuite. Arrière-goût d'herbes séchées, agréable.	**7/10**
9. Giraudet, 4,30 € les 50 cl. giraudet.fr	Curieusement foncée.	Trop de gros morceaux et présence de peau de tomate peu agréable en bouche.	Pas le goût attendu d'un gaspacho : ni légumes crus ni acidité. Hors sujet selon le jury.	**2/10**
10. Super U, 2,37 € les 75 cl. magasins-u.com	Légèrement plus rouge que les autres, mais appétissante.	Donne envie. Bonne odeur de concombre.	Bien équilibré. Il rappelle à Carmen Vazquez (jurée) le gaspacho de sa grand-mère en Estrémadure…	**7/10**

TROIS CONSEILS POUR RÉUSSIR LE GASPACHO

Président de notre jury, le chef espagnol Alberto Herráiz livre trois principes de base à respecter impérativement. 1. Préparez la marinade la veille : tomates et concombre en dés (pas de poivron dans la recette originale), mie de pain, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre et laissez reposer 24 h au frais. 2. N'épluchez jamais les légumes, c'est là que se trouve une bonne partie du goût. 3. Passez la préparation au chinois ou à la passoire avant de déguster. Il recommande d'utiliser du vinaigre de Xérès, plus acide que les autres, et une huile d'olive de première pression à froid de très bonne qualité. Et de le manger bien frais, évidemment !

JURY COMPOSÉ DE : **Alberto Herráiz** (chef du restaurant Fogón Ultramarinos, Paris-7e) ; **Yoni** et **Alexandra Saada** (propriétaires du restaurant Bagnard, Paris-3e) ; **Carmen Vazquez** (journaliste culinaire) ; **Alexandre Morin** (chef du restaurant Sarra Deli, Paris-2e) ; **Aïtor Alfonso** (critique gastro) ; **Alexandra Michot** et **Mathilde Samama** (journalistes ELLE à table).

SUR LE GRIL DU DR AGA
MANU PAYET

Le comédien a relevé le défi de succéder à Camille Combal pour animer la matinale de Virgin Radio (7 h-10 h). Covid-19 oblige, cette fine gueule a choisi la terrasse des Galeries Lafayette pour déguster, sans masque, la cuisine de Julien Sebbag, un ancien de Miznon, restaurant israélien dont il est fan.

PAR **ALIX GIROD DE L'AIN**

Pourquoi un restaurant veggie ? Trois heures de direct, tous les matins dès l'aube… Il va falloir prendre des forces !
Je vous promets que rien qu'avec la salade de pommes de terre à l'aïoli, nous n'aurons pas faim en ressortant ! Comme beaucoup de gens, j'étais un viandard et je suis devenu flexitarien, par raison. Nouveau boulot, nouvelle passion pour les choux-fleurs rôtis…

On dit qu'une matinale, c'est six kilos. Vous avez peur de grossir ?
Bien sûr. Non seulement je suis obsédé par la bouffe, mais en plus j'ai arrêté de fumer pendant le confinement. L'an dernier, pendant les 250 dates de ma tournée (« Emmanuel »), j'aurais pu écrire un guide des restaurants en régions. Mon équipe sait qu'un mauvais repas peut gâcher ma journée. Je peux tout manger, même un hot dog dans la rue, mais il faut que ce soit bon, sans ça je deviens pénible. (Rires.)

Qui sont vos food-gourous ?
J'en ai deux. Mon ami François-Régis Gaudry (critique gastronomique réputé, ndlr) qui me recommande des adresses et dont j'adore les livres pleins d'infos et si bien écrits, et Andrée Zana Murat, mon auteure de chevet ! Il faut préciser à vos lecteurs que sans avoir appris par cœur celui à la couverture bordeaux (« Le Livre de cuisine », Albin Michel, vérifications faites), s'approcher d'une poêle n'a aucun sens…

Votre plat d'enfance fétiche ?
Le cari de poulet de ma grand-mère. Indépassable, inimitable. Je suis toujours en quête du cari parfait, comme la plupart de mes compatriotes. Les gens de la Réunion ont un palais extraordinaire, on croit qu'on mange toujours la même chose, mais en fait ça n'est jamais pareil.

Votre plat signature ?
Le rougail saucisses. C'est assez cliché de la part d'un Réunionnais, mais ça met tout le monde d'accord. Et je fonds quand ma fille de 3 ans m'en réclame, avec sa petite voix qui chuinte sur « chauchisses ».

Si j'étais une fée qui pouvait vous inviter dans n'importe quel restaurant dans le monde ce soir, lequel choisiriez-vous ?
Sans hésiter, celui du chef Massimo Bottura à Modène (Osteria Francescana***). Sans doute le meilleur repas de ma vie ! Il y a ce plat – five ages of parmigiano reggiano –, dont il m'arrive de rêver encore parfois la nuit. Mais bon, avec un réveil qui va sonner avant 5 heures tous les matins, je pense que je n'aurai plus le temps de rêver… Alors, autant retourner vite à Modène pour me le sortir de la tête. (Rires.)

LE RESTAURANT : CRÉATURES, sur la terrasse des Galeries Lafayette Haussmann. Surplombant tout Paris, les assiettes 100 % veggie de Julien Sebbag semblent en lévitation. Malgré son nom, la summertime sadness (focaccia de courgettes, olives et burrata) est tout sauf rabat-joie. Ouvert 7 jours/7, de midi à 1 h.
25, rue de la Chaussée-d'Antin, Paris-9e. Sur réservation à midi, environ 35 € par personne. Placement libre le soir.

ABONNEZ-VOUS À

ÀTABLE

2 ANS
12 NUMÉROS
(46,80€)

+

LA BALANCE
DE CUISINE
EQUINOX
(25€)

34€
SEULEMENT
au lieu de ~~71,80€~~

Balance de cuisine design
et très simple d'utilisation.
Inox - Capacité : 3 kg
Plateau amovible, facile à nettoyer
Dimensions : 12 l x 18 L x 20 H cm

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET :
www.balance.elleatableabo.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

1 ☐ **L'offre plaisir :** un abonnement à Elle à Table de 2 ANS (12 N°s) + la balance de cuisine au prix de **34€ seulement** au lieu de ~~61,70€*~~, soit **37,80€ d'économie.**

2 ☐ **L'offre classique :** un abonnement à Elle à Table de 2 ANS (12 N°s) au prix de **29€ seulement** au lieu de ~~46,80€*~~, soit **17,80€ d'économie.**

3 ☐ **L'offre découverte :** un abonnement à Elle à Table d'1 AN (6 N°s) au prix de **19€ seulement** au lieu de ~~23,40€*~~, soit **4,40€ d'économie.**

Je joins mon règlement de 34€ ou 29€ ou 19€ par :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à Table

☐ CB N°

Expire fin : M M A A

Date et signature obligatoires

*Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,90 € et la balance au prix de 25 €. Elle à table est édité par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines votre balance par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET – 01 75 33 70 36 ou par email elleatable@jemabonne.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing - RCS Nanterre B324 286 319-TVA FR 88 324 286 319.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom :

Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à mon ABONNEMENT, à ma balance et pour CONSULTER MA VERSION NUMÉRIQUE.

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.
☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél.

HFM ET910

NOUS CONTACTER

ELLE À TABLE
Service Abonnement
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

01 75 33 70 36 - Lundi au vendredi de 8h30 à 19h - Samedi de 9h à 13h - Prix d'un appel local

elleatable@jemabonne.fr

Retrouvez également toutes nos offres exclusives sur notre site www.elleatableabo.com

Notre carnet d'adresses

Le végétal nous régale et Sven Chartier, p. 46 et 64
Atelier Le Lapin Agile, mariedescourtils.fr
Bitossi, bitossihome.it
Chaumette et Poirier,
16, rue du Pont-Louis-Philippe, Paris-4e, 01 42 74 22 34.
Jars, jars.ceramistes.com
Liberty, libertylondon.com
Makiko Hastings, makikohastings.com
Manon Clouzeau, manonclouzeau.com
Marion Graux, mariongrauxpoterie.fr
Monoprix, monoprix.fr

Les gagnants des Trophées des Vins Elle à table 2020, p. 99

- **Trophée du Meilleur jeune producteur**
Domaine de Valmengaux, 7, lieu-dit Godineau, 33240 Verac. 06 43 01 97 87. vlmgx.com
- **Trophée du Meilleur rosé**
Domaines Ott, Château de Selle, 5093, route de Flayosc, 83460 Taradeau. 04 94 47 57 57. domaines-ott.com
- **Trophée du Meilleur champagne**
Champagne Philippe Fourrier, 39, rue de Bar-sur-Aube, 10200 Baroville. 03 25 27 13 44. champagne-fourrier.com
- **Trophée du Meilleur vin rouge**
Domaine Poulleau Père & Fils, 7, rue du Pied-de-la-Vallée, 21190 Volnay. 03 80 21 26 52. poulleau.com
- **Trophée du Meilleur vin blanc sec**
Domaine Fournier Père & Fils, route de la Garenne Chaudoux, 18300 Verdigny. 02 48 79 35 24. fournier-pere-fils.com
- **Trophée du Meilleur vin bio**
Domaine Albert Mann, 13, rue du Château, 68920 Wettolsheim. 03 89 80 62 00. albertmann.com
- **Trophée de la Meilleure productrice de l'année**
Château Fonbadet, 47, route des Châteaux, 33250 Pauillac. 05 56 59 02 11. chateaufonbadet.com
- **Trophée du Meilleur vin blanc doux**
Château de Pena, 2, bd du Maréchal-Joffre, 66600 Cases-de-Pène. 04 68 38 93 30. chateau-de-pena.com
- **Trophée du Meilleur rapport qualité-prix**
Château Puy de Guirande, 1289, av. de la Liberté, 33820 Saint-Aubin-de-Blay. 05 57 58 70 37. vignoblesgabriel.com

ABONNEZ-VOUS À ELLE À TABLE

...EN PROFITANT D'OFFRES EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

ELLE à table

Présidente-Directrice de la publication Claire Léost
Directrice de la rédaction Danièle Gerkens
Directeur artistique Jean-Philippe Roussilhe
Rédactrice en chef adjointe Alexandra Michot
Rédacteurs graphistes *(1ers maquettistes)* Catherine Chaussat - Philippe Langlais
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein *(1re Secrétaire de rédaction)*
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Photothèque Claire Saadi
Collaboration Giulia Di Sotto *(SR)*
Océane Algaron - Natacha Arnoult - Paola Dicelli
Sabrina Fauda-Rôle - Charline Flochet - Alix Girod de L'Ain
Laure Gasparotto - Julie Gerbet - Sandrine Goeyvaerts - Catherine Kluger
Clara Le Fort - Mathilde Samama
Chefs de fabrication Pierre Aita - Alain Bonis
Rédaction
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 14 55 - courrier.elleatable@cmimedia.fr

Directrice de la communication et de la promotion Stéphanie Videau-Aphatie
Responsable de la promotion Muriel Durif
Diffusion Pascal Mouilley *(Directeur des ventes)*
Cécile Pruchon *(Chef de produit)*
Marketing Direct Karine Chevallet *(Directrice)*
Chef de produit Maxime Brochet
assistés de Arlette Kebreau

CMI PUBLISHING est une filiale de INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Tous droits de reproduction réservés

Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri-Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval
Dépôt légal : 3e trimestre ©2020 CMI PUBLISHING
Commission paritaire : CPPAP 0524 K 78786. ISSN : 1293-5948
ELLE à table est édité par CMI PUBLISHING
SAS au capital de 78300 €, RCS Nanterre 324286319.
Siège social : 3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex
Associés : NTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Les marques ELLE® et À TABLE ™ sont utilisées sous licence du propriétaire
Hachette Filipacchi Presse, une filiale de Lagardère SCA.
Au Canada, les marques ELLE et ELLE À TABLE sont détenues par France-Canada
Éditions et Publications Inc et employées sous licence.

ELLEATABLE.FR
Directeur de rédaction Jacques Braunstein
Responsable de rubrique Marjolaine Daguerre
Directrice du pôle médias sociaux Lucia Lagarrigue

CMI MEDIA
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 18 12
Présidente Valérie Salomon
Directeur commercial Patrick Robin
Directrice de publicité Jennifer Imbert
jimbertboutboul@cmimedia.fr
Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin
sgaillardin@cmimedia.fr
Responsable média et coordinatrice projets Anne-Cécile Pignard
acpignard@cmimedia.fr

ELLE INTERNATIONAL (une entité Lagardère News)
CEO Constance Benqué
CEO licences internationales Elle François Coruzzi
Directrice internationale Elle Valéria Bessolo Llopiz
Directeur licences medias internationales, Développement digital et syndication Mickaël Berret
Brand management Elle à table - Responsable marketing Morgane Rohée
Directrice de la création Linda Bergmark
Chef de projet digital senior Moda Zere
Syndication Elle à table - Responsable adjointe Marion Magis
Coordinatrice Johanna Jégou - **Responsable Droits d'auteur** Séverine Laporte

PUBLICITÉ INTERNATIONALE LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - France
Directrice commerciale internationale Stéphanie Delattre
sdelattre@lagarderenews.com
Directeur commercial international adjoint Julian Daniel
jdaniel@lagarderenews.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ACPM OJD DIFFUSION

LE PAPIER SE RECYCLE
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.

CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)
Papier provenant majoritairement de Finlande,
0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,008 kg/tonne.

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par email : elleatable@jemabonne.fr • **Par Internet** : elleatableabo.com • **Par téléphone** : en France, 01 75 33 70 36. À l'étranger, (00 33) 1 75 33 70 36 • **Par courrier** : ELLE à table Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 19 €. Étranger : nous consulter, (00 33) 1 75 33 70 36 • Anciens numéros, 01 75 33 70 36 (3,90 € par numéro, 1,10 € de port).

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

Abonnez-vous

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

☐ **Oui,** je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :

☐ France **19 €.** ☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 75 33 70 36.**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table

☐ CB N°

Expire fin : M M A A — Date et signature obligatoires

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table. ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél. HFM ET588

Gérez votre abonnement : www.elleatableabo.com

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.

BELGIQUE 6 numéros : 23 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles. Tél : (02) 556 41 40 - par virement bancaire compte - n° : BE 93210-0980879-67.

USA 6 numéros : 66 $ - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag PO BOX 2769 Plattsburgh NY 12901-9805 - Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

CANADA 6 numéros : 60 $ CAD + taxes - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag 3339 rue Griffith, Saint-Laurent, Québec (CANADA) H4T 1W5 - Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

Prix de vente en kiosque. Elle à table est édité par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines votre cadeau par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à vos partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après le mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET – 01 75 33 70 36 ou par email abonnementselleatable@cmi.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing - RCS Nanterre B324 286 319 TVA FR 08 324 286 319.

LES FRUITS ET LÉGUMES AOP ET IGP

Pour la rentrée, on révise ses labels !

Avec la campagne « L'Europe signe les produits de ses terroirs », l'Europe souhaite faire connaître ses labels, avec 7 fruits et légumes en bénéficiant. L'IGP (Indication Géographique Protégée) atteste qu'une étape de production a lieu sur une aire géographique délimitée alors que l'AOP (Appellation d'Origine Protégée) est attribuée à un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées suivant un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique. Ces deux labels garantissent origine et qualité.

◆ **Plus d'infos sur la page Facebook fruitsetlegumesaopigp**

LA BOULANGÈRE

Le pain de mie façon boulanger

Gourmand et extra-moelleux, ce pain de mie façon boulanger est une alternative aux pains de mie nature. Comme tous les pains de mie, sa recette se compose de farine, d'eau, de sel et de levure. À ces ingrédients s'ajoutent du beurre AOP Charente-Poitou, du lait français et du levain, chacun dans des proportions justement dosées pour garantir une saveur douce et tendre. Une composition unique qui s'adapte aux envies sucrées ou salées. Disponible au prix moyen conseillé de 1,99 €.

◆ **Plus d'infos sur laboulangere.com**

LE COMPTOIR DE MATHILDE

Les Tartinables du monde

Étalez votre culture géo à l'heure de l'apéro ! Un billet express pour le Maroc avec le tajine de légumes, un vol pour l'Inde avec le poulet tandoori, un aller sans retour pour la Méditerranée avec la poivronade au chorizo… Désormais, grâce au Comptoir de Mathilde, on tartine les spécialités culinaires du monde entier ! On joue ? Bandez les yeux de vos convives et faites une dégustation à l'aveugle ! À retrouver au prix de vente conseillé de 5,90 €.

◆ **Plus d'infos sur lecomptoirdemathilde.com**

BONNE MAMAN

Cookies sablés cœur noisettes et chocolat

Créant les saveurs qui font de toute pause gourmande une belle émotion, Bonne Maman a confectionné de délicieux cookies sablés au cœur fondant noisettes et chocolat. Ces biscuits raviront les papilles de tous les gourmands et seront les compagnons parfaits pour une pause thé ou café. À déguster lors d'un moment à soi, ou à partager pour un petit plaisir sucré en famille ou entre amis. En vente en grandes et moyennes surfaces et sur le site au prix de 2,20 € les 8 cookies.

◆ **Plus d'infos sur bonne-maman.com**

CHAMPAGNE LAURENT-PERRIER

La Cuvée Rosé, le savoir-faire unique d'une grande marque

Née en 1968, de l'audace et du savoir-faire unique de la Maison Laurent-Perrier, la Cuvée Rosé est aujourd'hui la référence des champagnes rosés et se distingue par sa fraîcheur, sa vivacité et son élégance. Ce vin exprime toute la richesse aromatique du fruit et révèle une belle robe framboise. Il s'associera parfaitement avec des poissons crus marinés, des gambas grillées, des cuisines exotiques et des desserts à base de fruits rouges. Les plus audacieux le marieront à la cuisine asiatique ou indienne. Disponible au prix de vente recommandé de 72 €.

◆ **Plus d'infos sur cuveerose.com et sur Instagram @champagnelaurentperrier**

LA LAITIÈRE

Découvrez les yaourts bio de La Laitière !

Gourmands et mieux que bio : bio et local, respectueux et recyclable. En plus d'être bio, La Laitière nous garantit des yaourts élaborés avec du lait français, collecté auprès de ses éleveurs partenaires situés dans la région Grand Ouest, comme sa laiterie de Laval. Des éleveurs partenaires qui sont très soucieux du bien-être de leurs vaches : elles profitent du plein air dès que le temps le permet et bénéficient d'une alimentation bio majoritairement produite à la ferme. La Laitière garantit aussi des emballages intégralement recyclables pour ses yaourts bio : le petit pot en verre protège leur fondant et leur douceur. Pack de 4 yaourts parfum vanille, 1,99 €. Existent nature ou parfum citron.

◆ **Plus d'infos sur lalaitiere.fr**

CHÂTEAU LA VERRERIE
Grand Deffand 2017 de Valentine Tardieu-Vitali

Lancée en 1989, la Cuvée Grand Deffand rouge célèbre l'esprit pionnier de Château La Verrerie, en misant sur l'excellence des syrahs maison, et ce, uniquement lorsque le millésime le permet. À la clef, un vin étalon, dans tout le Luberon.

L'année 2017 voit pour la première fois Valentine Tardieu-Vitali signer une Cuvée exceptionnelle : « 2017 fut solaire, avec des syrahs concentrées, pleines de caractère. Cette vision, nous souhaitions la retranscrire, le plus fidèlement possible. » L'aboutissement ? Un vin profond, cristallin et sapide. Ou comment allier la force à la délicatesse, la générosité à la finesse, le soleil à la fraîcheur. Rare. Prix de vente conseillé, 34 €.

◆ **Plus d'infos sur chateau-la-verrerie.com**

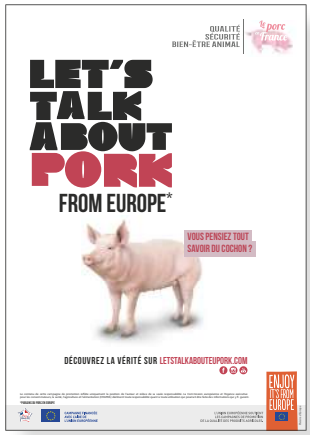
MICHEL CLUIZEL
La pâte à tartiner aux noisettes 42 % : un concentré de saveurs

À la rentrée, les confiseurs de la Manufacture Cluizel redécouvrent les délices de l'enfance et imaginent pour les plus gourmets une nouvelle pâte à tartiner aux noisettes, au goût intense et résolument gourmand. Cette douceur n'est composée que de cinq ingrédients, tous sains et nobles : de la poudre de cacao, du lait entier, du sucre, de la vanille Bourbon en gousse et, bien entendu, des noisettes entières. Sa texture lisse et soyeuse révèle une succession de nuances de noisette, qui régalera toutes les papilles. Disponibles dans toutes les boutiques Petite Manufacture Michel Cluizel et sur l'e.shop du site, au prix conseillé de 8,95 € les 250 g.

◆ **Plus d'infos sur cluizel.com**

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE
Vous pensiez tout savoir du cochon ?

« Il paraît que… » Aujourd'hui, toutes sortes d'informations circulent très vite auprès des jeunes, qu'elles soient vraies ou fausses ! C'est pourquoi les filières porcines de France, d'Espagne et du Portugal ont décidé, avec le soutien de l'Union européenne, de lancer une campagne d'information sur l'élevage des porcs intitulée « Let's Talk about Pork from Europe ». Elle interpelle les jeunes via des messages « Fake or Real ».



◆ **Plus d'infos sur letstalkabouteupork.com**

LE SAUNIER DE CAMARGUE
Le secret d'un terroir d'exception

Cristallisée à la surface de l'eau et récoltée à la main, la fleur de sel Le Saunier de Camargue est un sel unique à la texture délicate et croustillante. À table ou en fin de cuisson, elle saura sublimer tous vos mets. Découvrez également les autres trésors de la marque pour varier les plaisirs : sels fins, gros sel, sels aromatisés. Sels 100 % naturels, d'origine marine et sans aucun additif. En vente en grande distribution, au prix moyen conseillé compris entre 1,30 € et 4,80 € selon les produits.

◆ **Plus d'infos sur saunierdecamargue.fr**

L'OR BARISTA
La machine aux espressos d'or

La marque frappe un grand coup dans l'univers du café en lançant, en collaboration avec Philips, la première machine capable de réaliser un double espresso ou deux espressos simultanément. Grâce à sa haute performance, l'Or Barista est capable de reconnaître deux tailles de capsules, dont la nouvelle génération double espresso, contenant deux fois plus de café. L'Or Barista, la machine à café élue produit de l'année 2020, est disponible en grandes et moyennes surfaces et dans les magasins spécialisés, à partir de 99,98 €.

◆ **Plus d'infos sur lorespresso.com**

PETIT BILLY
Frais et gourmand

Très digeste, le lait de chèvre apporte des quantités intéressantes de vitamines du groupe B et de vitamine A, des minéraux indispensables (calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium) ainsi que certains oligo-éléments. Petit Billy, leader sur le marché du fromage de chèvre frais depuis 1982, et connu pour son emblématique chèvre frais au goût très doux, élargit sa gamme avec un nouveau produit frais 100 % naturel qui associe la douceur du Petit Billy à la fraîcheur du basilic, avec un procédé de fabrication totalement inédit, par infusion, sans aucun ajout d'arôme, ni colorant ! Disponible au prix de 1,95 € les 100 g.

◆ **Plus d'infos sur petitbilly.com**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Index des recettes

Nos Entrées

- Anchois marinés et légumes façon tajine **p. 75**
- Carpaccio de loup, huile d'olive et citron **p. 40**
- Ceviche d'amandes de mer, concombre **p. 33**
- Ceviche de dorade et fleurs sauvages **p. 71**
- Courge rôtie **p. 16**
- Endives pom-pom granny **p. 125**
- Focaccia aux tomates **FR**
- Galette à la noisette, aux figues, olives et basilic **p. 48**
- Galettes de maïs à la purée d'avocat et oignon **p. 89**
- Gyoza aux champignons et épinards **p. 49**
- La terrine à André **FR**
- Minestrone à l'orge **p. 61**
- Pinkchi de betterave **p. 73**
- Poireaux vinaigrette, chèvre cassé, amandes et herbes **p. 66**
- Poivrons confits à l'ail **p. 121**
- Salade de betteraves à l'ananas **p. 127**
- Salade frisée aux abricots secs, lard et persillé de Tignes **p. 37**
- Salade la belle niçoise **p. 43**
- Tatin de tomates et poivrons **p. 123**
- Tomates farcies au crabe **p. 122**
- Truitelles frites **p. 92**

Nos Plats

- Bibimbap aux légumes **p. 48**
- Boulettes de lentilles, pesto au zeste de citron **p. 54**
- Burgers de tomate **p. 31**
- Burgers végétaux **FR**
- Chou-fleur rôti, houmous de patate douce et pois chiches **p. 51**
- Club-sandwich au crabe **p. 121**
- Coquillages selon le retour du pêcheur à pied **p. 41**
- Épaule d'agneau de lait confite mauresque **p. 43**
- Falafels de pois chiches et patate douce **p. 52**
- Galettes de courgette et persillé de Tignes **p. 37**
- Gnocchi au chèvre, épinards et sauce aux poivrons confits **p. 122**
- Pain gaufré à la feuille de figue, œuf au plat, petits pois et feta **FR**
- Panzanella aux shiitake et aux oignons **p. 51**
- Pâtes, courgettes, truite fumée et feta **p. 16**
- Pizza car hot **p. 128**
- Poissons de lac en papillotes de bananier **p. 84**
- Ravioles au levain et aux épinards **p. 75**
- Ravioles de fromage de chèvre, petits légumes du jardin **FR**
- Risotto aux amandes de mer **p. 33**
- Riz frit façon cantonnais au crabe **p. 123**
- Soupe de pois cassés au curcuma et à la coriandre **p. 50**
- Tatin de tomates et polenta **p. 31**

Nos Desserts

- Compotée de mirabelles à la verveine et shortbread au citron **p. 123**
- Carpaccio d'ananas aux zestes de citron vert, sorbet coco **p. 44**
- Choux aux fruits rouges, crème au miso blanc et feuilles de cassis **FR**
- Dessert framboises et sureau **p. 95**
- Fruits de saison rôtis, crème fouettée coco **p. 47**
- Gâteau aux noisettes **p. 16**
- Glace d'amazake et pêches pochées **p. 76**
- Mousse au chocolat au tofu soyeux **p. 62**
- Pancakes au lait d'amande, banane et farine de blés anciens **p. 58**
- Pancakes, mûres et chocolat blanc **p. 35**
- Prunes rôties au beurre à la sauge et sucre de coco **p. 122**
- Sablés bretons et fruits de saison **p. 121**
- Soufflé au fromage blanc **p. 129**
- Tarte chocolat et sarrasin **p. 129**
- Tartelettes à la farine de seigle et figues **p. 72**

Votre magazine sur tablette et mobile !

Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store, et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

Divers

- Chocolat chaud **p. 126**
- Lait d'or **p. 56**
- Le beurre qui pleure **p. 126**
- Pâte à tartiner aux pois chiches et chocolat **p. 60**
- Sauce aux mûres pour entrecôte **p. 35**

VÉGÉTAL · VIANDE et ŒUFS · POISSON et CRUSTACÉS · VITE FAIT · FAIT D'AVANCE · LÉGER

Retrouvez ces recettes sur **elleatable.fr**

FOCACCIA AUX TOMATES

PAUPIETTES DE DINDE RÔTIES AUX PRUNES

ELLE à TABLE N° 132

RAVIOLES DE FROMAGE DE CHÈVRE, PETITS LÉGUMES DU JARDIN

LA RECETTE ELLE à TABLE POUR QUITOQUE le panier à cuisiner

CURRY DE COURGE BUTTERNUT AUX POIS CHICHES

PAUPIETTES DE DINDE RÔTIES AUX PRUNES
(4 personnes)

Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 50 min

4 paupiettes de dinde ◆ 1 oignon jaune ◆ 4 prunes ◆ 4 carottes ◆ 800 g de pommes de terre ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 bouquet garni ◆ Bouillon de volaille

1. Préchauffez le four à 240°C. Rincez les prunes, les carottes et les pommes de terre sous l'eau et faites bouillir une grande casserole d'eau salée.
2. Épluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et les carottes. Hachez la gousse d'ail. Plongez le tout dans l'eau bouillante et laissez cuire à découvert et à feu moyen pendant 25 min, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans les légumes. Égouttez les légumes, puis reversez-les dans la casserole et écrasez-les en purée à la fourchette ou avec un presse-purée. Assaisonnez de sel et poivre et détendez avec un peu de lait, de beurre ou de crème selon votre goût pour une purée plus onctueuse. Réservez dans la casserole.
3. Dans une cocotte en fonte, faites revenir l'oignon jaune épluché et émincé dans un trait d'huile d'olive ou une noix de beurre. Quand l'oignon est translucide, faites colorer les paupiettes sur toutes les faces, effeuillez le bouquet garni par-dessus, mouillez avec un peu de bouillon de volaille et laissez mijoter pendant 15 min.
4. Au bout de 15 min de cuisson, ajoutez les prunes préalablement lavées, dénoyautées et coupées en quartiers. Mélangez, poursuivez la cuisson pendant 7-8 min et servez avec la purée réchauffée.
Le + EAT : Si vous n'avez pas de cocotte, la cuisson des paupiettes peut se faire dans un plat allant au four tapissé d'un peu d'huile d'olive. On peut remplacer les prunes par une grosse poignée de mirabelles et les pommes de terre par de la patate douce pour un plat plus voyageur.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible sur notre site à la commande pour les semaines du 21 septembre au 4 octobre. Pensez à commander au moins 7 jours avant la date de livraison désirée !

FOCACCIA AUX TOMATES (4 pers.)

Préparation : 35 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 22 mn

Pour la pâte ◆ **250 g de farine tradition T65 ◆ 5 g de sel ◆ 2,5 g de levure fraîche ◆ 20 cl d'eau** Pour la garniture ◆ **10 cl d'huile d'olive ◆ 125 g de tomates-cerises ◆ 20 g d'ail haché ◆ 20 g de romarin haché ◆ fleur de sel ◆ piment d'Espelette**

1. Mélangez tous les ingrédients de la pâte et laissez fermenter pendant 45 mn. Dans le bol d'un robot, pétrissez la pâte à petite vitesse d'abord, augmentez la vitesse jusqu'à ce qu'elle se détache de la cuve (sa température ne doit pas dépasser 28°C). Placez la pâte dans un récipient filmé, et laissez-la pousser. Mouillez-vous les mains et rabattez-la. Répétez cette opération deux fois (pousse et rabat).
2. Pelez et hachez l'ail, faites-le mariner dans 5 cl d'huile d'olive. Dans un moule anti-adhésif ovale, versez le reste d'huile d'olive, déposez la pâte et étirez-la à la main jusqu'à ce qu'elle touche les bords. Faites pousser une dernière fois. Puis disposez les tomates-cerises, le mélange ail/huile d'olive, le romarin, la fleur de sel et le piment d'Espelette.
3. Enfournez dans un four à sole à 250°/th. 8-9 pendant 10 mn, puis baissez la température à 160°/th. 5-6 pendant 12 mn. Démoulez sur une grille et servez.

Beaujolais, Vin de France, Domaine Amadahy, T'as d'beaux yeux tu sais, rouge.

PHOTO Pierre Baëlen - RECETTE Restaurant Eden-Roch

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

COMMUNIQUÉ

QUITOQUE le panier à cuisiner

L'ATABLE N° 132

CURRY DE COURGE BUTTERNUT AUX POIS CHICHES
(4 personnes)

Préparation : 15-20 min ◆ Cuisson : 30 min

1,5 kg de courge butternut ◆ 240 g de pois chiches en conserve égouttés ◆ 30 cl de lait de coco ◆ 16 g de poudre de curry madras ◆ 1 échalote ◆ 40 g de cacahuètes ◆ 240 g de riz blanc parfumé

1. Coupez la courge butternut en deux, ôtez les pépins et la partie fibreuse puis épluchez la peau à l'aide d'un rasoir à légumes et coupez la chair en petits morceaux d'environ 1 cm.
2. Pelez et émincez l'échalote. Faites revenir un filet d'huile de cuisson dans une sauteuse, ajoutez-y les morceaux de butternut, l'échalote et le curry. Laissez cuire à feu vif pendant 2-3 min. Versez alors le lait de coco. Assaisonnez de sel et poivre du moulin et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant environ 10 min. Détendez avec un peu d'eau si nécessaire.
3. Dans une grande quantité d'eau chaude, versez le riz et laisser cuire à petits bouillons pendant 12 min jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Veillez à ce qu'il n'accroche pas dans le fond de la casserole.
4. Pendant ce temps-là, égouttez les pois chiches et ajoutez-les à la courge qui a déjà mijoté 10 min. Mélangez et laissez cuire 5 à 8 min supplémentaires.
5. Égouttez le riz cuit, versez-le dans un grand plat de service, assaisonnez de sel et poivre, ajoutez par-dessus la préparation à base de courge et pois chiches. Parsemez de cacahuètes préalablement concassées et d'herbes aromatiques fraîches de votre choix, comme la coriandre par exemple. Dégustez bien chaud.
Le + EAT : Si vous êtes intolérant aux cacahuètes, remplacez-les par des pistaches, des graines de courges grillées ou encore par des croûtons de pain grossièrement écrasés pour apporter un peu de croquant. Surtout ne jetez pas l'eau des pois chiches ! Utilisez-la pour faire des meringues végétales sans blanc d'œuf.

Commandez votre panier à cuisiner sur quitoque.fr : tous les ingrédients frais et les fiches-recettes sont livrés chez vous. Cette recette sera disponible sur notre site à la commande pour les semaines du 19 octobre au 1e novembre. Pensez à commander au moins 7 jours avant la date de livraison désirée !

L'ATABLE N° 132

RAVIOLES DE FROMAGE DE CHÈVRE, PETITS LÉGUMES DU JARDIN (4 pers.)

Préparation : 1 h 15 mn ◆ Repos : 6 h ◆ Cuisson : 30 mn

Pour les ravioles ◆ **250 g de farine T45 ◆ 2 œufs ◆ 1,2 cl d'huile d'olive** Pour la farce ◆ **240 g de banon de Provence ◆ 8 cl d'huile d'olive ◆ poivre cinq baies** Pour la garniture ◆ **120 g de petits pois frais écossés ◆ 120 g de carottes taillées en biseaux ◆ 12 asperges vertes émincées ◆ 16 tomates-cerises multicolores taillées en deux ◆ 5 cl de pistou ◆ 20 olives taggiasche ◆ salade d'herbes (roquette, cerfeuil, estragon) ◆ 50 g de pignons de pin torréfiés ◆ copeaux de parmesan** Pour la nage de citron ◆ **4 cl de jus de citron ◆ 10 cl de crème fleurette ◆ 100 g de beurre doux ◆ piment d'Espelette**

1. Pour les ravioles, mélangez la farine avec les œufs et l'huile d'olive, formez une boule de pâte bien homogène, enveloppez-la dans du papier film et laissez reposer au frais 6 h.
2. Pour la farce, mélangez le banon et l'huile, salez et poivrez.
3. Coupez la pâte en quatre et passez chaque morceau au laminoir. Déposez 2 bandes de pâte sur un plan de travail fariné. Garnissez avec des boules de farce, humidifiez et recouvrez des autres bandes de pâte. Soudez en appuyant fort, puis découpez les ravioles avec un emporte-pièce. Réservez.
4. Pour la nage, portez à ébullition 10 cl d'eau avec le jus de citron et la crème, incorporez au fouet le beurre frais coupé en dés, le piment d'Espelette, assaisonnez et mixez. Gardez au chaud. Faites cuire les légumes à l'eau salée, plongez-les dans l'eau glacée.
5. Faites cuire les ravioles 2 mn à l'eau bouillante salée. Faites sauter les légumes dans un peu d'huile. Nappez le fond d'un plat avec de la nage de citron, posez les ravioles égouttées, assaisonnez de pistou, ajoutez les légumes. Émulsionnez la nage de citron au mixeur et nappez le plat. Ajoutez les olives, la salade d'herbes, le parmesan et les pignons.

PHOTO Pierre Baëlen - RECETTE Restaurant Eden-Roch

BURGERS VÉGÉTAUX

ELLE à TABLE N° 132

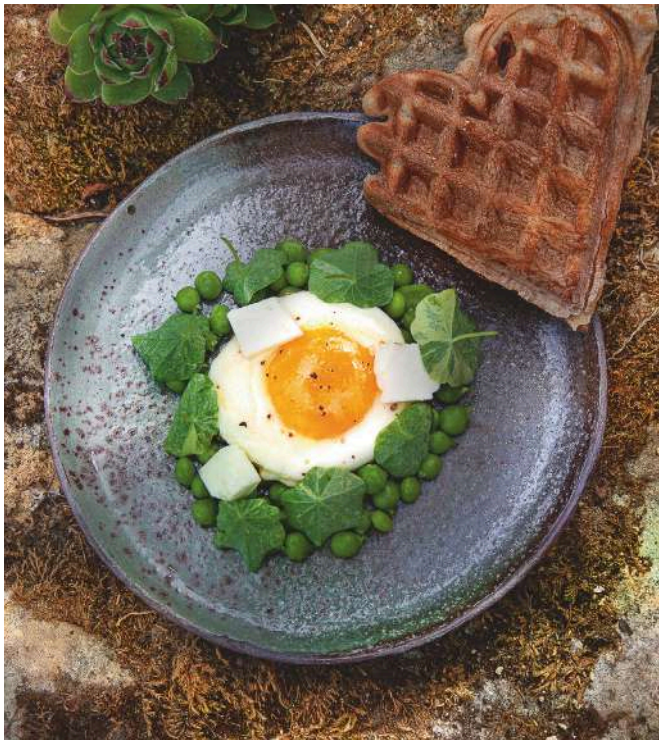
CHOUX AUX FRUITS ROUGES, CRÈME AU MISO BLANC ET FEUILLES DE CASSIS

ELLE à TABLE N° 132

LA TERRINE À ANDRÉ

ELLE à TABLE N° 132

PAIN GAUFRÉ À LA FEUILLE DE FIGUE, ŒUF AU PLAT, PETITS POIS ET FETA



CHOUX AUX FRUITS ROUGES, CRÈME AU MISO BLANC ET FEUILLES DE CASSIS (pour 8 gros choux)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 1 nuit + 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

Pour la pâte à choux ◆ **12,5 cl de lait ◆ 12,5 cl d'eau ◆ 110 g de beurre ◆ 5 g de sel ◆ 150 g de farine ◆ 3 gros œufs** Pour la garniture ◆ **25 cl de crème liquide entière ◆ 1 poignée de jeunes feuilles de cassis ◆ 2 c. à café de miso blanc (en épiceries japonaises ou magasins bio) ◆ 3 c. à soupe de sucre vanillé ◆ 10 g de sucre cassonade ◆ 40 g de cassis ◆ 100 g de groseilles ◆ 20 g de groseilles à maquereaux ◆ 1 noix de beurre**

1. La veille, lavez les feuilles de cassis et faites-les infuser toute la nuit dans la crème liquide au réfrigérateur.
2. Le jour même, préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites bouillir l'eau et le lait avec le beurre et le sel. Ôtez du feu à la première ébullition, versez la farine. Mélangez la pâte sur feu doux à la cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs un par un, en travaillant la pâte. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez 8 petits choux. Enfournez environ 25 mn.
3. Sortez les choux et laissez-les refroidir. Filtrez la crème et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle double de volume. Ajoutez le sucre vanillé et le miso en fouettant, réservez au frais. Rincez et égrenez les baies. Faites revenir à feu doux le cassis avec le beurre et la cassonade, sans écraser les baies.
4. Ouvrez les choux en deux, garnissez-les de crème fouettée, ajoutez les baies de cassis tiédies au centre, puis des groseilles fraîches autour. Couvrez avec les chapeaux des choux, ajoutez quelques groseilles à maquereaux et baies de cassis fraîches dans l'assiette et dégustez.

Sud-Ouest, Vin de France, Domaine Rottiers, Manganèse, bulles rosé.

PHOTO Carrie Solomon - RECETTE Sven Chartier

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

à TABLE N° 132

BURGERS VÉGÉTAUX (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 4 pains à burger ◆ 10 gros champignons de Paris ◆ 1 boîte de 400 g de pois chiches ◆ 1/2 bouquet de persil plat ◆ 50 g de pain complet rassis ◆ 3 oignons nouveaux ◆ 1/2 c. à café de curry doux en poudre ◆ 100 g de flocons d'avoine ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 8 feuilles de salade ◆ 1/2 concombre bio ◆ 1 carotte ◆ 1 poignée de pousses de salade ◆ ketchup ◆ moutarde

1. Nettoyez les champignons, réservez-en 5. Émincez le reste. Égouttez et séchez les pois chiches. Rincez, séchez le persil. Coupez le pain en cubes. Pelez et coupez 2 oignons en morceaux. Mixez les pois chiches avec le pain, les champignons, les oignons, le curry et le persil. Formez 4 steaks et passez-les dans les flocons d'avoine. Laissez reposer à température ambiante pendant 20 mn, pour que les ingrédients s'amalgament.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites dorer les steaks végétaux 3 mn de chaque côté. Pendant ce temps, coupez les pains en deux, puis glissez-les au four 3 mn. Tartinez la base de moutarde et le dessus de ketchup.
3. Rincez et séchez le concombre, émincez-le finement. Coupez le pied des champignons réservés, émincez-les finement. Pelez la carotte et détaillez-la en lamelles à l'aide d'un économe. Émincez le dernier oignon. Lavez la salade. Posez 1 feuille de salade sur 4 bases de burger, déposez 1 steak, quelques lamelles de champignon, de concombre et de carotte, un peu d'oignon et terminez par 1 feuille de salade. Arrosez du reste d'huile d'olive, recouvrez avec les demi-pains tartinés de ketchup, servez avec une salade de jeunes pousses.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Natacha Arnoult

à TABLE N° 132

PAIN GAUFRÉ À LA FEUILLE DE FIGUE, ŒUF AU PLAT, PETITS POIS ET FETA (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 10 à 12 mn

◆ 400 g de petits pois frais écossés ◆ 1 grosse noix de beurre ◆ 1 oignon ◆ 1 brin de romarin ◆ 4 œufs frais ◆ 30 feuilles de capucine ◆ 150 g de feta Pour la pâte à pain ◆ **375 g de farine ◆ 1/2 c. à café de sel ◆ 1 paquet de levure boulangère ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de miel ◆ feuilles de figuier**

1. Préparez la pâte : mélangez la farine avec le sel, la levure, l'huile d'olive et le miel. Ajouttez en fouettant à vitesse moyenne 25 cl d'eau tiède (30°). Pétrissez 3 mn, puis laissez la pâte reposer et fermenter pendant 2 h.
2. Versez la pâte dans le gaufrier huilé et placez les feuilles de figuier avant de refermer le gaufrier. Laissez cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore fondantes.
3. Faites revenir les petits pois écossés avec le beurre, l'oignon ciselé et 2 c. à soupe d'eau. Laissez cuire à feu doux avec le romarin 3 à 5 mn, pour les garder croquants. Salez et poivrez.
4. Faites cuire les œufs au plat à la poêle, chacun dans un emporte-pièce rond. Dressez les petits pois dans quatre assiettes creuses, déposez l'œuf au plat, décorez de feuilles de capucine lavées et séchées, de dés de feta. Servez avec les gaufres de pain.

Le + EAT

Le gaufrier dit norvégien utilisé par Sven, qui fait des gaufres très fines en forme de cœur, est le plus adapté. On peut en trouver sur mathon.fr

Loire, Chinon, Château de Coulaine 2018, rouge.

PHOTO Carrie Solomon - RECETTE Sven Chartier

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

à TABLE N° 132

LA TERRINE À ANDRÉ (10-15 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Repos : 72 h ◆ Cuisson : 1 h 30 mn

◆ 1 kg d'échine ◆ 1 kg de poitrine fraîche non salée ◆ 1 kg de foies de volaille ◆ 2 œufs ◆ 1 brin de laurier ◆ 1 brin de thym ◆ 25 g de sel ◆ 6 g de poivre ◆ 2 tasses à café de vin blanc ◆ 1 tasse à café d'alcool, type cognac ou armagnac ◆ 1 pied de cochon (pied de veau ou queue de bœuf)

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Hachez grossièrement l'échine, la poitrine et les foies. Mélangez, puis ajoutez les œufs entiers, le sel, le poivre, le vin blanc et l'alcool. Tassez la préparation dans une grande terrine. Déposez les brins de thym et le laurier. Placez la terrine dans un plat rempli d'eau aux deux tiers et enfournez ce bain-marie 1 h 30. Normalement, environ 1 l de jus devrait remonter à la surface.
2. Récupérez le jus, rallongez-le avec 1 tasse d'eau chaude. Faites bouillir avec un apport en collagène type pied de cochon, pied de veau, queue de bœuf, jusqu'à ce que se forme une gelée. Quand elle est compacte, déposez-la sur la terrine. Fermez avec un couvercle, ou recouvrez avec du papier aluminium, puis laissez au frais au moins 24 h. Le mieux est d'attendre 72 h avant de la déguster.

Auvergne, Vin de France, François Dhume, Jus de Vilain 2018, rouge.

PHOTO Grégoire Kalt - RECETTE du restaurant La Dilettante

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ÉTÉ 2020

La Nuit des Chefs

ELLE à TABLE

AVEC

AMERICAN EXPRESS

Jeudi 17 septembre 2020

EN TERRASSE OU SUR UN ROOFTOP, DÉCOUVREZ LE MEILLEUR DE LA GASTRONOMIE LE TEMPS D'UN DÎNER D'EXCEPTION !

©J. Kelagopian, presse

De gauche à droite : La Palme d'Or du Martinez, Grandcoeur, La Villa Florentine

Elle à table vous ouvre les portes des restaurants les plus inspirants du moment à un tarif privilégié :
L'Oustau de Baumanière, Le Pré Catelan, Drouant, Le Perchoir, La Palme d'Or du Martinez, Perruche...*

Menus spéciaux concoctés par les chefs avec dégustation de cuvées Clarendelle et des accords mets-vins spécialement imaginés pour l'occasion

Réservez sur nuitdeschefs.elle.fr

*liste des restaurants à Paris et en régions disponible sur nuitdeschefs.elle.fr
Sous réserve de disponibilités

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

En partenariat avec THONON VALS
Les eaux de prestige

ELU PRODUIT® DE L'ANNÉE 2020

L'OR BARISTA

ENFIN, UNE MACHINE*.
DOUBLE ESPRESSO,
DOUBLE PLAISIR.

*EN UTILISANT UNIQUEMENT UNE CAPSULE XXL DOUBLE ESPRESSO L'OR BARISTA

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS - 30 BIS RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE - 810 029 413 RCS PARIS - SAS AU CAPITAL DE 16.594.157,70 EUROS.